A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

4.

Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Becsy Bertalan Sarolta int. tanár, Budapest, *Békefi László* tanár, Budapest, *Kámánchey Tiborné* tanárnő, Debrecen, *Dr. Kálmánchey Zoltán* főisk. igazgatóhelyettes, Pécs, *Nagy Tamás* tanár, Budapest, *Sós István* MTSOT csoportvezető, Budapest, *Takács Ferenc* főisk. adjunktus, Budapest

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Sós István: Tapasztalatok és feladatok a középfokú iskolák sportjában 97

Dr. Kálmánchey Zoltán: Vizsgálódás a testnevelési érdemjegyekkel kapcsolatban 100

Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelés (III) 105

Békefi László: Segítő és kényszerítő helyzetek a távolugrás tanításában 110

Nagy Tamás: A testnevelés tanításának programozása 115

TÁJÉKOZTATÓ 122

SZEMLE 128

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.

68.844 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Tapasztalatok és feladatok a középfokú iskolák sportjában

SÓS ISTVÁN

A középfokú (közép- és szakmunkásképző) iskolák sportjában jelentős eseménynek kell tekintenünk a Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Elnökségének a művelődésügyi miniszterrel, a munkaügyi miniszterrel, valamint a Kommunista Ifjúsági Szövetség Központi Bizottsága Titkárságának egyetértésével megjelent 1/1968. (MTS É. 1.) számú határozatát. E határozat és a hozzá kapcsolódó Útmutató a középfokú iskolák sportjának több rendezetlen kérdését tisztázta, e kérdésekkel kapcsolatban világos helyzetet teremtett, s hosszabb időre kijelölte a sikeres munka útját.

A határozat főbb jellemzőit az alábbiakban foglalhatjuk össze:

a) a sporttevékenységet az iskolák életének szerves részévé tette, megnövelve az igazgatók felelősségét;

b) rendezte a tömegsportra fordítható s az iskolák által biztosítandó óraszámot és ezek díjazását;

c) rendezte a szakosztályok működési elvét és az edzői díjakat;

d) újból rendszeresítette az országos bajnokságokat.

A határozat életbelépése óta eltelt alig féléves tapasztalat máris azt igazolja, hogy a határozat — eredményes végrehajtása esetén — nagymértékben segítheti az iskolai sport további fejlődését.

Eddigi tapasztalatok

Azzal, hogy *a sporttevékenység az iskolák életének szerves részévé vált*, növekedett az igazgatók felelőssége is. Bár eddig is voltak olyan iskolák, ahol ilyen határozatra nem volt szükség, mert az igazgatók nem tekintették „idegen testnek" a sportot az iskola szervezetében. Voltak azonban ezzel ellenkező tapasztalatok is. Most e téren is kedvező változás várható. Biztosítja ezt az a tény, hogy pl. a tömegsportórákat az iskoláknak kell szervezetileg és anyagilag is biztosítaniuk, megtartásukat ellenőrizniük és ezek tartalmi munkáját meghatározniuk; az iskolavezetés aktív közreműködése nélkül e feladatok aligha oldhatók meg.

Tapasztalat, hogy az iskolavezetés figyelme jobban terelődik az iskolai sportra, ha az iskola egy másik iskolával méri össze erejét. Ez az érdeklődés arányosan nő a sportversenyek szintjével, s tetőfokát az országos bajnokságokon vagy nemzetközi találkozókon (lásd pl. a grazi nemzetközi diáksport-találkozót vagy a „Barátság" ötpróba versenyeit) éri el. S ez így helyes is. Ha minden iskolában „helyére teszik" a sporttevékenységet, s ha az szervesen beépül az iskola oktató-nevelő munkájába, s ha kialakul a harmonikus együttműködés a KISZ-szervezetekkel, az iskolai sport meglelte helyét az iskola falai között.

A tömegsportra nevelőnként biztosított óraszám és ennek díjazása a végrehajtás első időszakában nem ment teljesen zökkenőmentesen. Bár erről külön rendelet jelent meg — a 201/1968. (M. K. 1.) MM—MÜM számú együttes utasítás az alsó- és középfokú oktatási intézményekben foglalkoztatott pedagógusok munkabérének megállapításáról szóló 110/1966. (M. K. 2/A.) MM számú utasítás módosításáról és kiegészítéséről —, késett ennek részletesebb végrehajtási utasítása, s az egyes szaktárcákhoz tartozó szakmunkásképző intézetek sem készültek fel az új helyzet megoldására. A dolgok időközben rendeződtek, s az 1968/69. tanévben talán már nem akadnak problémák a tömegsportórák körül.

A szakosztályok jellege is rendeződött. Különbséget kell tennünk a személyi díjazással és a társadalmi vezetéssel működő szakosztályok között. A személyi díjazással működő szakosztállyal (számukat a

megyei, ill. budapesti TS-ek határozzák meg) szemben támasztandó az a követelmény, hogy ez már a minőségi sporttevékenység szervezeti kerete legyen, a tantervi sportágakból szerveződjék, kapcsolódjék be az MTS területi szervei által rendezett versenyrendszerbe, egész évben rendszeres és tervszerű felkészítést biztosítson, felhasználva a legkorszerűbb edzéselméleti és gyakorlati eljárásokat.

Rendeződött a szakosztály vezetéséért járó díjazás is. Az erről szóló rendelkezés értelmében a középfokú iskolai sportköröknél szakosztályi edzői munkakörben foglalkoztatott testnevelő tanárok változatlanul *megbízásos jogviszony* keretében alkalmazhatók, maximum havi 400,— Ft díjazással. A természetbarát szakosztály vezetéséért továbbra is a 200,— Ft-os díjazás marad. Az MTS illetékes szervei a megbízatást a testnevelő tanárokkal megkötötték.

A szakosztályi elfoglaltsággal azonban felmerült a mellékfoglalkozással összefüggő probléma. Egy adott esettel kapcsolatban az MTS OT illetékes osztálya az alábbiakban foglalt állást:

„A Munka Törvénykönyve végrehajtási rendelete szabályozza, hogy a dolgozó összes munkaviszonyaiban, a munkaideje havi átlagban a 300 órát nem haladhatja meg.

Ebből kifolyólag a havi 210 órás munkaidőben foglalkoztatott dolgozó 90 órára köthet mellékfoglalkozású szerződést. Ez vonatkozik a testnevelő tanárokra is, miután az előírt havi munkaidejük 210 óra.

Amennyiben nem munkaviszony keretében, hanem megbízásos jogviszony keretében foglalkoztatják a dolgozót, úgy az ott eltöltött idő a 300 órába nem számítandó be."

A fenti állásfoglalás nem kíván külön magyarázatot.

A társadalmi vezetéssel működő szakosztályok létrehozhatók bármely sportágból, ha az helyileg indokolt. Vezetését vagy az iskola valamelyik nevelője, vagy a sportkör diákaktívája látja el. E szakosztályokkal szemben nem támasztandók azok a követelmények, amelyek a személyi díjazással működő szakosztályokkal szemben. Ezek a szakosztályok is bekapcsolódhatnak azonban az iskolán kívüli rendszeres versenyzésbe.

Tantervi sportágak és a sportkör

Röviden állást kell foglalnunk abban a kérdésben is, hogy tulajdonképpen miért épül az iskolai sportkör tevékenysége a tantervi sportágakra, és miért csak ezekből hozhatók létre személyi díjazással működő szakosztályok. Feltehető a kérdés úgy is, hogy az iskola milyen sportoknak lehet a bázisa.

E kérdés — úgy véljük — nemcsak az iskolai sportköröket érinti, hanem bizonyos tekintetben az egész magyar sportot is.

Az iskolai testnevelés és sport célkitűzéseiből kiindulva, az iskola csak azoknak a sportágaknak lehet bázisa, amely sportágnak *az iskolán belül megvan a tömeges foglalkoztatási, felkészítési lehetősége*, amely sportágat a testnevelő tanár nagyobb tömegekkel tudja megismertetni, s amelynek rendszeres gyakorlásához az iskolának megvannak a létesítményi, felszerelési feltételei is.

Ebből a szempontból elsősorban a tantervekben szereplő sportágak jöhetnek szóba, noha — mint ismeretes — ezek közül sem lehet mindegyiket a testnevelési órákon vagy a sportköri foglalkozásokon minden iskolában oktatni a létesítményi, felszerelési feltételek hiánya miatt. Az iskola megismertetheti a tanterven kívüli sportágakkal is a tanulókat, mint pl. az asztaliteniszszel, a tájékozódási futással (a természetbarát szakosztályon belül), a sakkal. Ezzel tulajdonképpen az iskolában oktatható sportok sorát le is zárhatjuk. Amelyik iskola nem tud labdarúgópályához jutni, ott a labdarúgásnak nem lehet bázisa az iskola. Hasonlóképpen felsorolhatnánk még egész sor sportágat, így pl. az úszást, a cselgáncsot, a vívást stb., stb., amelyek tömeges oktatásához nincsenek meg az

iskolán belüli feltételek. Ha az iskolák zömében lesz úszómedence, akkor az úszásban is az iskola jelentheti a bázist. Ezért nem lehet az iskolákkal szemben azt az igényt támasztani, hogy a legkülönfélébb sportágaknak a bázisai legyenek, s hogy futószalagon szállítsák az utánpótlást.

Más kérdés az, hogy ma már 18 éves korig majd minden ifjú *iskolás*. Ez az egyébként örvendetes tény azonban nem jelentheti, hogy az iskolai sporttól teljesíthetetlen eredményeket követeljenek. Amit az iskola nem tud megoldani, azt az iskolán kívüli sportszervezeteknek: a sportiskoláknak, a sportegyesületeknek kell megoldaniuk. Ide kell mozgósítani azokat az iskolásokat, akiknek a sportolását az iskolán belül nem lehet biztosítani. Ez egyrészt a testnevelő tanárok közreműködését tételezi fel a tanulók *irányításában*, másrészt az iskolán kívüli sportszervezetek jobb *kapcsolatát* az iskolákkal.

Az országos bajnokságok jó eredményt hoztak. A későn beinduló szervezés ellenére kosárlabdában 628, tornában pedig 444 csapat indult, s a mennyiség mellett a színvonal is kielégítőnek mondható. A megyénkénti részletezést az alábbi táblázat mutatja.

Az atlétika adatait később ismertetjük.

KIMUTATÁS az országos bajnokságon indult csapatokról

Sorszám	Megye (Budapest)	KOSÁRLABDA					TORNA				
		Fiúk		Leányok		Össz.	Fiúk		Leányok		Össz.
		I. kcs.	II. kcs.	I. kcs.	II. kcs.		I. oszt.	II. oszt.	I. oszt.	II. oszt.	
1.	Baranya	7	4	6	5	22	2	5	5	10	22
2.	Bács	15	13	14	12	54	1	8	4	5	18
3.	Békés	12	12	14	14	52	2	9	11	8	30
4.	Borsod	23	11	16	9	59	6	10	15	15	46
5.	Csongrád	6	3	6	6	21	1	2	4	4	11
6.	Fejér	10	3	7	5	25	2	6	7	6	21
7.	Győr	8	4	7	10	29	1	4	4	3	12
8.	Hajdú	13	4	7	2	26	2	10	3	7	22
9.	Heves	4	4	—	4	12	1	2	4	4	11
10.	Komárom	5	4	3	5	17	3	7	8	1	19
11.	Nógrád	2	2	2	2	8	5	5	3	2	15
12.	Pest	8	6	3	6	23	3	5	6	7	21
13.	Somogy	8	8	8	8	32	3	6	7	3	19
14.	Szabolcs	9	8	4	5	26	—	5	5	5	15
15.	Szolnok	17	14	16	12	59	4	12	16	16	48
16.	Tolna	4	1	4	3	12	2	2	8	3	15
17.	Vas	11	6	8	4	29	1	2	3	3	9
18.	Veszprém	13	9	7	6	35	3	3	7	3	16
19.	Zala	9	6	3	2	20	1	2	2	2	7
20.	Budapest	24	10	24	9	67	2	21	10	34	67
	Összesen:	208	132	159	129	628	45	126	132	141	444

Feladatok az 1968/69. tanévben

A középfokú iskolai sport egyes kérdéseiről szóló MTS határozat és Útmutató hosszabb távlatra jelöli meg a megvalósítandó feladatokat. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy megszűnik az évenként váltakozó szervezeti, tartalmi, működési feladatok adása. A határozat megjelenése óta eltelt aránylag rövid idő azonban nem nyújthatott elég lehetőséget arra, hogy a feladatokat teljes egészükben meg lehetett volna valósítani. Az elmúlt tanév ezért a feladatok megvalósításának csak a kezdetét jelentette. *Az új tanév fő feladata ezért a határozat előírá-*

sainak megfelelően a szervezeti keretek és a működési feltételek megvalósításában, azok megerősítésében jelölhető meg. Ezért a tanévet a stabilizáció évének kell tekinteni.

E fő feladaton kívül azonban a sportkörökre még egyéb feladatok is várnak. Több olyan politikai, kulturális vagy sportrendezvénybe, megmozdulásba is be kell kapcsolódniuk, amelyek *akciójellegűek* ugyan, de jól kiegészítik és színesebbé teszik a sportköri tevékenységet. Ezeket a helyileg illetékes KISZ-bizottságok, művelődésügyi osztályok vagy az MTS területi szervei kezdeményezik és rendezik. Ilyenek lehetnek egyes iskolák alapításának évfordulói, a felszabadulási váltók, a Tanácsköztársaság kikiáltásának 50. évfordulója, az Országos Sportnapok rendezvényei stb.

A sportköröknek biztosítaniuk kell továbbra is a Kilián Testnevelési Mozgalomba bekapcsolódott tanulók részére a pontszerzési lehetőséget.

Tovább kell a sportköröknek szélesíteniük a „Jó tanuló — jó sportoló" mozgalmat. El kell érni, hogy e mozgalom minden iskolában meghonosodjék.

A sportkörök minél nagyobb arányban kapcsolódjanak be az MTS területi szervei által az iskolák számára rendezett különböző szintű sportversenyekbe, bajnokságokba. Induljanak el az országos bajnokságokon.

Az MTS megyei (budapesti) tanácsai dolgozzák ki az iskolai sportkörök értékelési rendszerét — ahol még ilyen nem lenne —, s az eredményt még a tanév végén hozzák nyilvánosságra. Jelentse ez az iskolák közti nemes vetélkedés megindítását.

Mint ismeretes, az új tanévben is az előző tanévben rendezett sportágakban — atlétikában, kosárlabdában és tornában — kerülnek megrendezésre az országos bajnokságok. Bár az országos bajnokságok bővítése indokoltnak látszik, elsősorban kézilabdában és röplabdában, azonban éppen a stabilizálás elve alapján az MTS felsőbb vezetése az ez évi bővítés elhagyása mellett döntött.

Vizsgálódás a testnevelési érdemjegyekkel kapcsolatban

DR. KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN

Azok a viták, amelyek a testnevelés tantárgyjellegével — s ezzel összefüggésben az elbírálás és osztályozás terén mutatkozó torzulások negatív pedagógiai következményeivel — foglalkoztak a közelmúltban, arra indítottak, hogy Baranya megye és Pécs város művelődésügyi osztályainak támogatását kérve, az illetékes szakfelügyelők segítségével vizsgálódást folytassak annak megállapítása érdekében, miként alakultak a testnevelési érdemjegyek az elmúlt félévben, s milyen szempontok alapján végezték a testnevelést tanító pedagógusok az előmenetel elbírálását és osztályozását.

Tájékozódásom során olyan adatok birtokába jutottam, amelyek az iskolai testnevelés helyzetével kapcsolatos egyéb problémák megítélésére is alkalmat adhatnak. (Gondolok itt pl. a felmentettek vagy a gyógytestnevelésben részesülők arányszámából levonható következtetésekre.) Vizsgálódásom kiterjedt a pécsi, valamint a pécsi járási általános és középiskolákra, továbbá Baranya megye összes középfokú tanintézetére. Összesen 75 iskola 30 710 tanulójáról, ill. ezen iskolák testnevelést tanító pedagógusainak tevékenységéről szereztem információkat. A kapott eredményeket s az azokból levont következtetéseket az alábbiakban foglalom össze.

A táblázatból kitűnik, hogy a felmentettek számának százalékos arányában nincs különbség az alsó és a felső tagozat között. Ez arra mutat, hogy a szakrendszerű ok-

tatásra — s ezzel együtt a határozottabb követelményekre — való áttérés nem okoz zökkenőt, s nem készteti a tanulókat a felmentések nagyobb mérvű „igénybevételére".

I.

Pécsi általános iskolák

Összlétszám	Testnevelésből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnevelés	Könnyített testnevelés	Tanulmányi átlag	Testnevelés osztályzatok átlaga
Alsó tagozat						
5 581	5404 97%	121 2,2%	56 1,02%	5 0,09%	3,5	4,2
Felső tagozat						
9 454	8989 95%	219 2,2%	246 2,6%	63 0,7%	3,18	3,9
Összesítetten						
15 035	14 393 96%	340 2,2%	302 2,02%	68 0,4%	3,34	4,05

A gyógytestnevelésben részesülők száma a felső tagozatban jelentős emelkedést mutat az alsóhoz viszonyítottan. Ez azzal magyarázható, hogy a deformitások és egyéb defektusok általában 10 éves kor után fejlődnek ki olyan mértékben, hogy már elkerülhetetlenül szükségessé válik a rehabilitációs eljárás igénybevétele. Ugyanez vonatkozik a könnyített testnevelésben részesülők számának növekedésére is.

Ha a tanulmányi átlagot és a testnevelési érdemjegyek átlagát vetjük össze, rátekintésre is világossá válik a testnevelési osztályzatok lényegesen előnyösebb alakulása. Különösen figyelemreméltó, hogy bár a felső tagozatban valamelyest alacsonyabb a testnevelési érdemjegyátlag, az általános tanulmányi eredményhez viszonyítottan még csak tovább nő a különbség — a testnevelési osztályzatok javára. Jó ez, vagy egészségtelen tünet? Reális mérlegelést vagy liberalizmust takar-e? — A felelettel várjuk meg a további statisztikai adatokat is.

A felmentettek számának alakulása összesítetten nem mutat különbséget a pécsi adatokhoz viszonyítottan, de a felső tagozatban már nagyobb az emelkedés. Ez azonban valószínűleg azzal függ össze, hogy a falvakban nincs megszervezve a gyógyító testnevelés, így azoknak egy része is felmentésért folyamodik, akik egyébként gyógyító testnevelésre járnának. (Ha együttesen vesszük a felmentettek, a gyógyító és könnyített testnevelésben részesülők számadatát, akkor a helyzet vidéken valamivel jobb, mint a városban; más szóval vidéken százalékarányban többen vesznek részt a „rendes" testnevelésben, mint Pécsett. A különbség azonban nem olyan jelentős, hogy bármilyen következtetés levonására alkalmat adhatna.

II.

Pécsi járási általános iskolák

Összlétszám	Testnevelésből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnevelés	Könnyített testnevelés	Tanulmányi átlag	Testnev. osztályzatok átlaga
Alsó tagozat						
1749	1725 98,9%	24 1,1%	— —	5 0,5%	—	4,3
Felső tagozat						
3144	3039 96,7%	105 3,2%	— —	64 1,9%	—	3,99
Összesítetten						
4893	4764 97,8%	129 2,28%	— —	69 1,05%	—	4,2

A járás iskoláinak félévi tanulmányi átlaga nem állt rendelkezésünkre, de ettől függetlenül is jól érzékelhető a testnevelési érdemjegyek átlagának még a pécsi adatoknál is kedvezőbb alakulása. A pécsi és a járási testnevelési előmeneteli átlag között mutatkozó különbség azonban olyan kis mértékű, hogy itt elsősorban nem is eltérésről, hanem inkább kiegyensúlyozottságról, több-kevesebb egybeesésről lehet beszélni mind az alsó, mind a felső tagozat viszonylatában. Ez arra enged következtetni, hogy a pécsi és a pécsi járási általános iskolákban azonos elvek és pedagógiai megfontolások érvényesülnek a testnevelési érdemjegyek megállapításánál.

III.

Baranya megyei középiskolák

Összlétszám	Testnevelésből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnevelés	Könnyített testnevelés	Tanulmányi átlag	Testnevelési osztályzatok átlaga
10 782	10 126 93,8%	328 3,1%	328 3,1%	102 0,83%	3,22	3,91

Itt a felmentettek száma valamivel nagyobb, mint a vizsgált általános iskolák összességénél, de nem mutat eltérést a pécsi járási általános iskolák felső tagozatához viszonyítottan. Igaz viszont, hogy ha itt a gyógyító testnevelésben részesülők számát legalább részben a felmentettek kategóriájához soroljuk, akkor már mutatkozik némi eltérés a középiskolák hátrányára. Mindenesetre a 3,1%-os felmentés és a 3,1%-os gyógyító testnevelésben részesülés kissé elgondolkoztató. Vajon a 14—18 éves korúaknak valóban 6,2%-a nem alkalmas a teljes értékű testnevelésre? Hogy erre pontos választ adhassunk, az orvosi vizsgálatok eredményeit kellene ismerni — mégpedig reális valóságukban!

A szóbeli tájékoztatások arra engednek következtetni, hogy előfordult ugyan a felmentés sikeres „szorgalmazása" néhány esetben — amikor ez valójában nem lett volna feltétlenül indokolt—, de ezek elszigetelt esetek, és elsősorban a kényelemszeretettel, elkényeztetettséggel és a mindenféle fizikai erőfeszítéssel szembeni averzióval függnek össze.

A tanulmányi átlag és a testnevelési osztályzatok átlaga itt sem igazolja azokat a véleményeket, amelyek szerint a testnevelés érdemjegyeinek megállapításánál túlzott szigorral járnak el a tanárok, s ezzel kedvét szegik az egyébként törekvő tanulóknak. A közel 4-es átlag első rápillantásra inkább engedékenységre mutat — bár véleményem szerint nem az, hanem a tárgy természetéből és az elbírálásnak e tárggyal kapcsolatban kialakított speciális szempontjaiból, pedagógiai követelményeiből adódó természetes következmény.

Mindez azonban nem azt jelenti, hogy elvétve nem fordul elő vitatható vagy egyenesen helytelen megítélés. (Úgy gondolom, hogy ez alól egyetlen tárgy oktatói sem kivételek.) Általánosságban azonban — legalábbis a megvizsgált területen — nincsenek olyan jelenségek, amelyek nyugtalanságra vagy éppen radikális intézkedések megtételére adhatnának okot. Ezt támasztják alá a 30 710 tanulóról szerzett összesített adatok is.

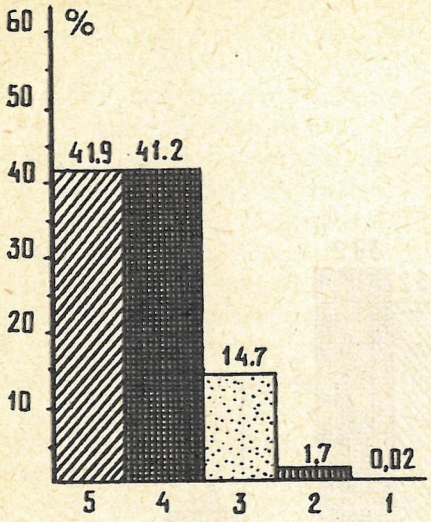
Valamennyi iskola összesített adatai

Összlétszám	Testnev.-ből osztályozott	Felmentett	Gyógytestnev.	Könnyített testnev.	Tanulmányi átlag	Testnevelési osztályzatok átlaga
30 710	29 283 95,3%	797 2,6%	630 2,0%	239 0,7%	3,20	4,05

A 797 felmentés számszerűleg elég soknak tűnik, de százalékos arányban (2,6%) már nem olyan aggasztó. (Bár jobb lenne, ha sokkal kevesebb lenne, mert ez azt jelentené, hogy a felnövekvő generáció itt a megyében olyan egészségi és fejlettségi szinten van, hogy nincs — vagy alig van — szükség a testnevelés alóli felmentésre.)

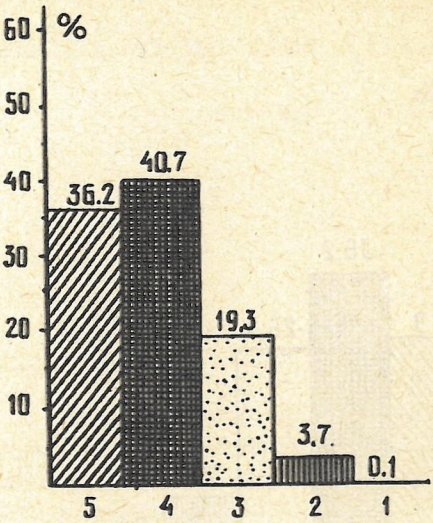
A felmentettek és gyógyító testnevelésben részesülők együttes száma 1427. Ez már valóban nem kevés — még a 30 710-hez viszonyítva sem. Az, hogy a 6—18 éves fiatalok 4,6%-a fizikailag nem teljes értékű, már elgondolkodtató. Mivel pedig az iskolák adatainak egybevetése és a több oldalú tájékozódás arra enged következtetni, hogy itt nem a testneveléstől való „menekülés" (mint ahogyan ezt az egyik cikkíró megfogalmazta) eredményezi ezt a százalékosan ugyan nem nagy, de a valóságban mégis fájdalmasan sok felmentést és gyógyító testnevelésre való utalást, nagyon is indokolt lenne komolyan megvizsgálni: mit lehetne tenni annak érdekében, hogy ez a helyzet javuljon; hogyan lehetne elérni, hogy egyre kevesebben legyenek kénytelenek passzívan szemlélni társaik egészséges, vidám gyakorlatozását, játékát?

Pécsi általános iskolák



Alsó tagozat

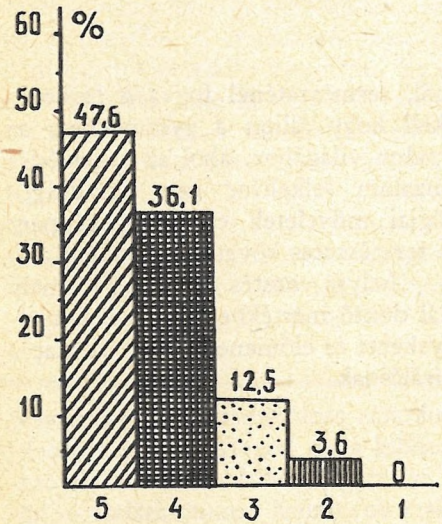
Tanulmányi átlag: 3,5
Testnevelési átlag: 4,2
Felmentettek: 121 (2,2%)
Testnevelésből bukott: 1 (0,02%)



Felső tagozat

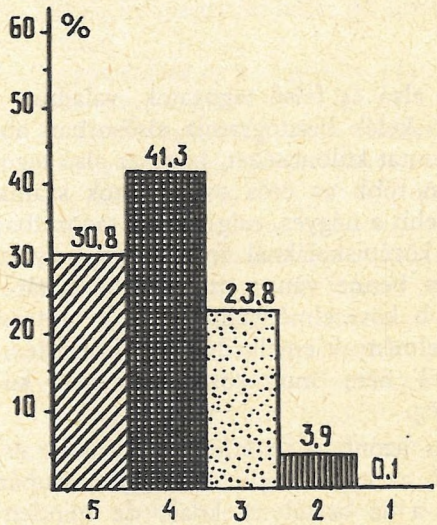
Tanulmányi átlag: 3,18
Testnevelési átlag: 3,9
Felmentettek: 219 (2,2%)
Testnevelésből bukott: 1 (0,15%)

Pécsi járási általános iskolák



Alsó tagozat

Testnevelési átlag: 4,3
Felmentettek: 24 (1,1%)
Testnevelésből bukott: —

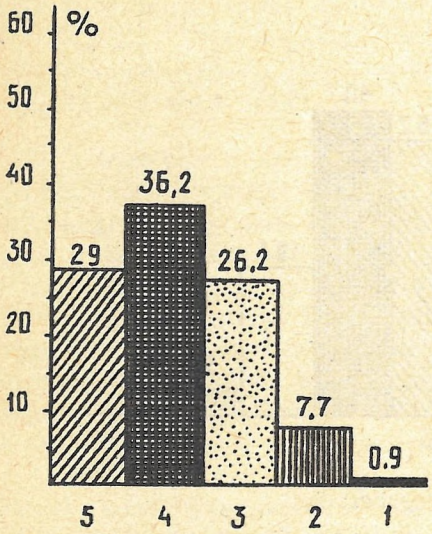


Felső tagozat

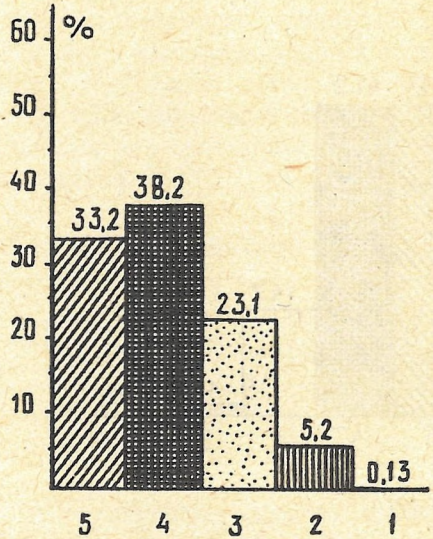
Testnevelési átlag: 3,99
Felmentettek: 105 (3,2%)
Testnevelésből bukott: 3 (0,1%)

Baranya megyei középiskolák

30 710 ált. és középiskolai tanuló összesített adatai



Tanulmányi átlag: 3,22
Testnevelési átlag: 3,91
Felmentettek: 328 (3,1%)
Gyógytestnev.: 328 (3,1%)
Testnevelésből bukott: 20 (0,9%)



Testnevelési átlag: 4,5
Felmentettek: 797 (2,6%)
Gyógytestnev.: 630 (2%)
Testnevelésből bukott: 38 (0,13%)

Az alsó és felső tagozatok, valamint a középiskolák hisztogramja elsősorban abban mutat különbséget, hogy az alsó tagozatban több az ötös osztályzatok száma, kevesebb a négyes, míg a felső tagozatban és a középiskoláknál fordított a helyzet. Ebben benne van a szaktanárok határozottabb követelményállítása és a tantervi követelmények emelkedése. A többi érdemjegynél nem mutatkozik lényeges különbség.

Ami azonban feltétlenül figyelmet érdemel, az a 38 bukás, ami ugyan csupán 0,13%-a az osztályzatoknak, de mindenképpen szomorú jelenség. Szomorú, mert azt mutatja, hogy ha elszigetelten is, de akad még olyan tanár, aki normális dolognak tartja a bukást olyan tárgyból, amely tartalmánál, természeténél fogva a legközelebb kell hogy álljon a gyermekhez, az ifjú érzelmi világához, ahol az érdeklődés és vonzalom felkeltése nem izzadságos pedagógiai műveletek eredményeképpen, hanem természetes következményként alakul ki — helyes vezetés esetén—, s amely tárgynál döntő mértékben az órán tanúsított igyekezet és előmenetel lehet az alapja az elbírálásnak.

A buktatás eszközéhez nyúló testnevelő nem gondol arra, hogy éppen az előzőekből — no meg az MM elbírálásra és osztályozásra vonatkozó útmutatásából — következően önmagát, saját pedagógiai tevékenységét marasztalja el azzal, ha ilyen „módszerhez" folyamodik.

A testnevelés tantárgy esetében a buk-

tatás abszurditása a tárgy lényegéből, belső sajátosságaiból következik, s nem azért ellenezzük, mintha ezzel akarnánk megnyerni az indokolatlanul engedményekre buzdítókat, vagy éppen a testnevelés osztályozásának szükségessége ellen ágálókat.

30 710 tanuló testnevelési osztályzatának szóródása tehát egyáltalán nem ad okot azokra a bíráló megjegyzésekre, amelyek a túlzást, az eltorzulást, a „visszaélést", a kedvet szegést hangoztatják a testnevelés osztályozásával kapcsolatban. Az értetlenség, a kérdés helyes pedagógiai megítélésének „zavara" elszigetelt jelenség — legalábbis ami Pécs városát és Baranya megye megvizsgált iskoláit illeti. Ezek az elvétve megtalálható negatív jelenségek rövid idő alatt megszüntethetők, a hibák kiküszöbölhetők, hiszen a testnevelést tanító pedagógusok túlnyomó többsége helyesen ítéli meg feladatát, és megfelelően alkalmazza az elbírálás és osztályozás pedagógiai elveit.

A tanárok nyilatkozatai és a szakfelügyelők feljegyzései, tájékoztatói egyaránt arra mutatnak, hogy az elbírálás és osztályozás egyre inkább azt a szerepet tölti be a testnevelés pedagógiai gyakorlatában, amit a megszerettetés, a rendszeres testnevelés iránti igény kialakítása megkíván. Ez azonban egyáltalán nem mond ellent a határozott követelmények állításának, mert ezt viszont előírja a testnevelést tanító pedagógusok számára ifjúságunk egészséges, harmonikus fejlesztésének, a munkára — és nem utolsósorban a honvédelemre — való felkészítésnek ma még korántsem kielégített társadalmi igénye.

Helyreigazítás

Dr. Székely G.—Monus A.: Vegyesdiagnózisú belgyógyászati csoport iskolai gyógytestnevelésének tapasztalatai c. cikkében (megjelent ez évi 3. számunkban) a 74. oldalon található táblázat második sorában (Vegetatív esetek), a középső oszlopban a helyes érték: 18,6 kg (18,9 kg helyett).

Új utakon az NDK iskolai testnevelése (III.)

BECSY BERTALAN SAROLTA

A kiegészítő feladat vagy feladatok *száma* főgyakorlatonként különböző lehet. Minden főgyakorlathoz tervezhetünk egy vagy több kiegészítő feladatot, ezáltal biztosíthatjuk, hogy a testnevelési órán a terhelés terjedelme és intenzitása magasabb vagy alacsonyabb szinten legyen. Szélső határként megállapítható, hogy egy főgyakorlat mellé négynél több kiegészítő feladatot ne tervezzünk. A főgyakorlat végrehajtása előtt ugyanis szükségszerű a szervezet részére a fiziológiai helyreállást — optimális megnyugvást — biztosító szünet, pihenés. Ennek se megrövidülnie, se elvesznie nem szabad.

A főgyakorlatok és a kiegészítő gyakorlatok *időtartamát* össze kell hangolni, ellenkező esetben a tanulók fölösleges ácsorgását nemhogy megszüntetjük, hanem a kiegészítő gyakorlatok és a főgyakorlat között szétosztjuk. Az időtartam összehangolásánál vegyük számításba, hogy a kiegészítő gyakorlatot egyidejűleg hány tanuló végezheti. Ha a szerellátottság miatt csak egy tanuló tud egyidejűleg gyakorolni, akkor tervezzük a kiegészítő gyakorlat végrehajtására fordított időtartamot rövidebbre, mint a főgyakorlat időtartama. Ha két vagy több tanuló tud egyidejűleg gyakorolni, akkor a kiegészítő gyakorlat végrehajtására fordított időtartam a főgyakorlatának kétszerese, sőt többszöröse is lehet. Amennyiben a kiegészítő feladat anyagául kéziszert választottunk ki — ami természetesen arányban áll a csapatlétszámmal, tehát elegendő

a folyamatos munkához —, akkor a gyakorlás idejét tetszés szerint adagolhatjuk.

Miután minden főgyakorlathoz 2, 3, vagy 4 kiegészítő gyakorlat tervezhető, biztosítani tudjuk a *folyamatos gyakorlást*, ami akkor lesz valóban folyamatos, ha a főgyakorlat egyszeri végrehajtása után a tanár nem állítja le, és indítja meg újra a gyakorlást, hanem a tanulók megszakítás nélküli egymásutánban, folyamatosan végzik a feladatokat. A gyakorlás megindítása előtt — a folyamatosság biztosítása érdekében — bevált módszer a csapatok megosztása két vagy több részre. Amíg a csapat egyik része egymás után a főgyakorlatot végzi egy-egy főszeren, addig a csapat másik része kiegészítő feladatokat, gyakorlatokat hajt végre. A tanulók egyenként váltanak. Például minden egyes csapat egy-egy tornaszeren gyakorol (nyújtó, gyűrű, korlát, ugrószer), s a főszereknél felállított padok mögötti területen — lehetőleg a pihenő tanulók látószögén kívül — minden csapat részére elegendő számú azonos kéziszert, pl. egyik csapatnál medicinlabdákat, másiknál ugrókötéleket, gumikötéleket vagy fabotokat stb. helyezünk el. Minden tanuló, amint a főszeren előírt gyakorlatot, főgyakorlatot elvégezte, felveszi a számára elhelyezett kéziszert, és az előírt kiegészítő feladatot addig gyakorolja, amíg leváltják.

Kiegészítő feladatok alkalmazásának eredményei

156 testnevelési órát elemeztek, a főgyakorlatokat a szertorna mozgásanyagából állították össze, és a fent ismertetett módon alkalmazták a kiegészítő feladatok módszerét. Az eredmény százalékosan a következőképpen alakult:

az előkészítő rész intenzitása	63,9%
a főrész intenzitása	34,9%
a befejező rész intenzitása	40,9%
az egész óra intenzitása	41,7%

A gyakorlási idő és a pihenés aránya főrészben: 1:2.

A kísérleti munkából a következő *végkövetkeztetéseket* vonták le:

A kiegészítő feladatok alkalmazása módot ad a bőséges gyakorlásra és rögzítésre, biztosítja a főrész magas terhelését, s így az órákon a terhelés elosztása eleget tesz a fiziológiai és pedagógiai követelményeknek. A tanulók fejlődése az alapvető fizikai képességek (mozgástulajdonságok) területén észrevehetően megmutatkozott. Így erőgyarapodásukban és állóképességükben feltűnő javulást észleltek az ügyesség, az új mozgások gyorsabb elsajátítása és a mozgás durva formájának csiszolódása szempontjából váltak pedagógiailag megfigyelhetővé. A tanulók teljesítményszintjében — amit tizenhatféle felmérési anyaggal állapítottak meg a kísérlet elején, és vizsgáltak meg fél év múlva szintemeléssel — olyan növekedés következett be, ami figyelemre méltó: a téli időszak szertornaanyagának kiegészítő feladatokkal történő fejlesztő hatása a tavaszi atlétikai felmérések eredményeiben hozott komoly javulást. Az érdekesség — amit nem vonunk kétségbe hazai tapasztalataink, ismereteink alapján sem — az, hogy a fél év viszonylag rövid ideje alatt, heti két óra mellett, atlétikai mozgások oktatása nem folyt, tehát a technikai végrehajtásban nem történt javulás, s mégis, az őszi időszakhoz viszonyítva a megemelt teljesítményszinteket a tanulók várakozáson felül túlteljesítették. Így fejlődésüket egzaktan rögzíthették. Önmagában ez a tény is aláhúzza annak jelentőségét, hogy minden testgyakorlati ág területén a gyorsabb teljesítménynövelés érdekében juttassunk elsődlegesen fontos szerepet a fizikai képességek fejlesztésének.

Ez az óratervezés a tanártól alapos előkészületet kíván, de munkájának pozitív hatását a tanítványai személyiségében lemérhető átalakulás és a fiziológiai fejlődés konkrét eredményei tükrözik.

A kiegészítő feladatokkal végzett munka éppúgy, mint a „gyakorlóállomásokon folyó csapatfoglalkozás vagy a „körfoglalkozás" a tréningelveken alapszik, és ezek módosított átvitelét jelenti az iskolai testnevelés oktatásában.

b) *Gyakorlóállomásokon folyó munka*

Külső látszat alapján hasonló a kiegészítő feladatokkal tervezett csapatfoglalkozáshoz, de lényegét tekintve *más cél* érdekében folyik ez a munkamódszer. Míg a kiegészítő feladatok alkalmazása főként a fiziológiai képességek (mozgástulajdonságok) fejlesztésére irányul (amennyiben a gyakorlás során ismételten kerül sor egy-egy egyszerűbb szerkezetű mozgás végrehajtására — pl. kéziszereken történő gyakorlás, egyensúlyozó feladatok stb.), addig a főgyakorlat végrehajtási száma kevesebb. A kiegészítő feladatok nagyrészt alapmozgáskészségek és a tanterv által előírt egyszerű sportmozgáskészségek kialakítására hatnak.

A gyakorlóállomások életre hívásával olyan módszer birtokába jutottak, ahol a *mozgáskészségek tökéletesítése a fő cél* — a „durva formából" a „finom forma" felé való fokozott haladás —, de a mozgáskészségek rögzítésével, megszilárdításával egyidejűleg a mozgástulajdonságokat is a lehető legintenzívebb módon, magas terhelési terjedelemmel fejleszthetik. A gyakorlóállomások alkalmazása a gyakorlás szervezésének olyan módszere, ahol a tanulók csapatokba osztva több gyakorlatot folyamatos egymásutánban hajtanak végre. Itt azonban nincsenek fő- és kiegészítő gyakorlatok, a gyakorlatok *megközelítően azonos értékűek*, és olyan kapcsolási lehetőségeket is magukban rejtenek, mint pl. a kosárlabda iskolai oktatásából vett illusztrációval kifejezve: átadásból labdavezetés kosárra dobással. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy a tanult gyakorlatok kapcsolása a játék viszonyainak megfelelően történjék, és az oktatás során eddig külön-külön elsajátított gyakorlatokat most összekapcsolva, a játékban alkalmazható összefüggésben gyakoroltassuk, és egyúttal az egyes mozgáskészségek megszilárdításánál a fejlődés új minőségben jelentkezzék. Fontos a gyakorlóállomások fogalmának megértésénél figyelembe venni, hogy a mozgáskészségek megszilárdítása mindig erős terheléssel kapcsolt. A gyakorlóállomások alkalmazása nem történhet ad hoc, mindig csak akkor, ha az oktatás-képzés, a nevelés szempontjából értelemszerűen következik, tehát csak akkor, ha az adott testnevelési óra feladatának, tartalmának csak ez a módszer, forma felel meg. Alkalmazására akkor kerül sor, ha:

— alaposan előkészített gyakorlatoknak erős terhelés mellett végzett gyakoroltatása segíti a mozgáskészség megszilárdítását és vele egyidejűleg azon mozgástulajdonságok fejlesztését, amelyek ahhoz szükségesek, hogy az adott testgyakorlatot sikeresen végrehajtsuk azonos és változó feltételek között;

— a testnevelési óra során sok, nagyszámú, nem túl komplikált szerkezetű testgyakorlat intenzív gyakoroltatását tűzzük ki a mozgáskészségek megszilárdítása céljából. Célszerű ez esetben gyakorlóállomásokat alkalmazni, mert a gyakorlatok gazdag egymásutánja az élénk és folyamatos gyakorlás során változatokat tartalmaz. A váltás következtében különböző a neuro-muscularis hatás: a tanulókat az érdekes folyamat emocionálisan is befolyásolja, így a tanuláshoz való viszonyuk is tudatosabbá válik. Túl komplikált pl. az összetett szertorna vagy műszabadgyakorlatok gyakorlására ez a módszer, mert az ilyen gyakorlatok többnyire nagy erőbefektetést és mindenekelőtt a lehető legjobb koncentrációt igénylik, épp ezért a gyakorlatok végrehajtása előtt teljes pihenés beiktatását teszik szükségessé;

— a mozgáskészségek megszilárdítására szolgáló gyakorlatokat összekapcsolhatjuk a fizikai képességek tökéletesítésére szolgáló gyakorlatokkal. Ez esetben az alapképzést mindkét vonatkozásban szolgáljuk, ezért célszerű a képzés szempontjából a gyakorlatokat a gyakorlóállomások összefüggésében, egymásután vagy egymás mellett mind a készségkialakítás, mind a

képességfejlesztés szempontjából elhelyezni. Ha speciális képességfejlesztő gyakorlatot iktatunk be— ami általában magas terheléssel jár — kiadós pihenés következzék a következő gyakorlat előtt. Egyszerű képesség- vagy készségfejlesztő gyakorlatok alkalmazása után nincs szükség teljes vagy passzív pihenésre.

A gyakorlóállomások mozgásanyagát a tantervben megjelölt mindhárom testgyakorlati ág — torna, atlétika, játék — úgyszólván valamennyi mozgása képezheti. (A kiegészítő feladatok alkalmazása a torna — főleg a szertorna — mozgásanyagának elsajátításához biztosítja a legmegfelelőbben a gyakorlatok végrehajtási idejét az egyes tanulók részére anélkül, hogy a többi tanuló ácsorgással töltené el a sorra kerülés idejét.)

Mi a gyakorlóállomások mozgásanyagának kiválasztásánál az uralkodó szempont? Mindig az adott óra adott oktatási célja. Ha pl. egy testnevelési óra központi feladata ugrószekrényen keresztben átterpesztés és labdavezetésből kosárra dobás gyakoroltatása a készségkialakítás szempontjából, akkor minden más feladat ezeknek az oktatási feladatoknak lesz alárendelve. Ez azonban nem jelenti a többi feladat leértékelését, sem kiegészítő feladatkénti kezelését; törekedjünk arra, hogy a többi gyakorlat értéke is megközelítően azonos szintű legyen. Hogy hány gyakorlóállomást létesítünk, az a kiválasztott gyakorlatok nehézségi fokától és a gyakorlatok folyamatos végrehajtásából eredő terhelés terjedelmétől és intenzitásától függ. Minél nehezebb egy gyakorlat, minél magasabb fokú figyelemkoncentrálást igényel — ami egyben az intenzitás mértékét is befolyásolja, de a megerőltetés mértékét is —, annál inkább szükséges a passzív szünet beállítása. Tehát ilyenkor kevesebb számú gyakorlóállomást létesítünk.

Nézzünk egy példát. Három állomást létesítettek a következő gyakoroltatási feladatokkal: az I. csapat az első gyakorlóállomáson párhuzamos korláton lendületből vetődést végez, majd alacsony nyújtón támaszból átfordulást előre, egy másik alacsony nyújtón kelepfellendülést és futásból repülő-guruló átfordulást szőnyegre. A II. csapat a második gyakorlóállomáson labdavezetést hullámvonalban kosárra dobással, a repülő labda elfogásával, futásból labdaátadást az előzőleg akciót végzett társnak. A III. csapat a harmadik gyakorlóállomáson átterpesztést 1,10 m magas bak fölött, ugrószekrényen guggoló átugrást és ismét átterpesztést 1,20 m magas bak fölött.

Mint a példából látható, a gyakorlatok összeállítása kerüli az egyoldalú hatáskiváltást és a kiegészítő vagy kiegyenlítő izomhatás kialakítására irányuló törekvés érvényesül. A gyakorlatok egymásutánjának megállapításánál pedig a célszerűség. Magasabb terhelésű vagy több koncentrációt igénylő feladatot az állomáshelyeken elsőként végeztessünk. Nagyobb terhelésű gyakorlási folyamat után a gyakorlatok végrehajtásának többszöri ismétlését szakítsuk meg kielégítő pihenési szünetekkel.

A gyakorlóállomások alkalmazása esetében is a terhelés-pihenés adagolását a tanulók létszáma, az állomások száma, az egyes állomásokra tervezett gyakorlatok száma, az egyes állomásokon a gyakorlatok ismételt végrehajtásának mennyisége határozza meg. De meghatározza az összes gyakorlás mennyisége is attól függően, hogy valamennyi gyakorlóállomáson együttesen az összes feladatok végrehajtását hányszor ismétlik meg. Szabályozható a terhelés-pihenés ezen mennyiségi komponensek növelésével vagy csökkentésével. Soha nem választható el a terhelés-pihenés arányának megállapítása a tervezett gyakorlatok szerkezeti nehézségétől, a tanulók készségszintjének fokától, teljesítőképességétől.

A gyakorlóállomások felépítését szükséges az óra kezdete előtt elkészíttetni, hogy ne vegyen el drága perceket a tanórából. Erre a feladatra a tanulókat kiképezik — mégpedig az ún. csapatvezetőket, akiknek az is elég, ha a tanár a terem vagy szabadtéri gyakorlóhely alaprajzát a kezükbe adja. Ezeket a tanulókat felelősségtudat hatja át,

és pontosan teljesítik vállalt feladataikat. Miután az órakezdéskor a teremben már nincsen elegendő szabad hely a bemelegítésre, az általános hatású bemelegítést termen kívül oldják meg. (Ha nem esik az eső, nincs nagy sár vagy köd.) Ahol van iskolaudvar, ott az udvaron, ahol nincsen, tömb körüli futással vagy rövidebb kifutással hegyre, a környékre. Az egyes gyakorlóállomások gyakorlatanyagához szükséges speciális fiziológiai előkészítést, bemelegítést, lazítást, cél-, rávezető gyakorlatokat stb. a tanulók az állomáshelyeken öntevékenyen végzik el a csapatvezető irányító segítségével. Mielőtt a gyakorlást megkezdik, az anyagközlés — az egész osztály közös figyelme mellett — gyakorlóállomásonként történik a didaktikai feladatok fontossági sorrendjében. Nem minden gyakorlatot mutatnak be, csak azokat, amelyeket az adott órában új kapcsolásban, nagyobb magasságon stb. — tehát változott körülmények között gyakorolnak. Az azonos körülmények között folyó egyszerű gyakorlatok szóban való közlése is elég vagy pusztán utalás a táblai vázlatra, amelyen a gyakorlatokat pálcikarajzokkal feltüntetik.

A táblai vázlat azonban emellett ahhoz is segítséget nyújt, hogy a tanulók a mozgás szerkezetével kapcsolatban elhangzott ismereteket, utasításokat figyelmen kívül ne nagyják. Pl. egyik táblán pálcikarajzokkal rögzítik a mozgás vezető műveleteit vagy a végrehajtás mennyiségére vonatkozó számokat. A terem alaprajza mindenkor táblán látható, úgyszintén a haladás iránya is. (Ennek az alaprajznak kicsinyített mása minden csapatvezető kezében is látható.) A gyakorlóállomások módszerének bevezetésekor a csapatok helycseréjét a következő gyakorlóállomásra a tanár irányítja. A továbbiak során — ha a tanulók már megismerték a foglalkozásnak ezt a formáját — a csapatvezetők kartonjára a gyakorlás száma után a pihenés időtartamát is feljegyzi a tanár, amennyiben arra külön szükség van. Általában egyszerűbb gyakorlatok után az új gyakorlóállomásokra való átmenet — a csapatmunka jellegéből eredően — biztosítja a szükséges passzív pihenést. Előfordul, hogy a gyakorlóállomások feladatai között ilyen passzív szünetek elegendőnek bizonyulnak az egyszeri teljes végrehajtásig. (Valamennyi gyakorlóállomás minden feladatát két-háromszor teljesítették ilyen passzív szünetekkel.) Utána természetesen hosszabb teljes pihenés (két-három perc) következik. Ezt az ütemtervet a tanár az órák láncolatában folyamatosan fejleszti a tréningek terveihez hasonlóan.

A tanár a gyakorlóállomások egyikéhez sem köti le magát. A tanulók mindent öntevékenyen látnak el, a segítségadást éppúgy, mint a csapatok helyváltoztatását. A tanár a felszabadult mozgáslehetőséget arra használhatja, hogy odamegy, ahol a tanulók tudása hiányos, vagy ahol nevelési feladat vár rá; ahol a tanulók elvétették az egymásutánt, vagy esetleg felborult az a sorrendiség, ahogy a növendékek a gyakorlást elkezdték stb. A tanár figyelő tevékenysége megsokszorozódik ennél a munkánál. Lényegében itt arra is lehetőség kínálkozik, hogy az óra időbeosztásán kívül — amit mindenhol stopperórával a kezében figyel a tanár, hiszen lényeges ez a mérés a terhelés-pihenés helyesen megtervezett arányának betartása miatt — még egyes előre kiválasztott tanulók pulzusát is mérje, és a megtartott óra terhelési görbéjét is feljegyezze a megfelelő nyomtatványra. Így pontosan regisztrálhatja az órán elért terhelés átlagfokát, és összevetheti a tervezett terhelési-pihenési értékekkel.

A gyakorlóállomások alkalmazása nem csökkenti a továbbiakban sem a tanár vezető szerepét, ellenkezőleg: munkája az oktatás-képzés, nevelés további tökéletesítéséhez vezet. A tanulóktól pedig magas fokú, tudatos aktivitást, önfegyelmet követel, de sikerélményekben is bőségesen részesít mindenkit, hiszen egyénileg a közösség leggyengébb és legfejlettebb tanulóját egyaránt továbbfejlesztheti.

Ahogy a csapatfoglalkozás hagyományos formája képezi alapját a kiegészítő feladatokkal folyó munkának, és ez teremti meg az átmenet feltételeit a gyakorlóállomások-

kal tervezett és szervezett munkához, úgy ez a módszer sem zárható le, mert egyben a „körfoglalkozás" módszere felé — mint a személyiség fejlesztésének leghatékonyabb változata felé — tendál. A hagyományos formák felhasználásának variációs és kombinációs lehetőségei nem korlátozottak, de felhasználásuk a tanár alapos elméleti, módszertani, élettani és lélektani ismeretein alapul.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

1. *Dr. Werner Dietrich:* Intensivierung des Sportunterrichts durch Zusatzaufgaben. Berlin, 1966.
2. *Klaus Pötsch:* Meine Erfahrungen bei der Einführung eines intensiven Sportunterrichts. Körpererziehung 1964. H. 4.
3. *Dr. Günter Stiehler:* Funktion und Gestaltung des Stationbetriebes im Sportunterricht. Körpererziehung, 1964. (Konferenzbericht.)
4. *Siegmund Rahn:* Tafel und Handzettel helfen uns im Sportunterricht. Körpererziehung, 1964. H. 4.
5. *Kurt Meinel:* Bewegungslehre, Berlin, 1966.

***

1. Bély—Dr. Kálmánczhey: *Testnevelés-elmélet.* Tankönyvkiadó, Budapest, 1967. 118. old.
2. *A kommunizmus építőinek kongresszusa.* Kossuth Könyvkiadó. Budapest, 1961. 463. old.
3. Ulbricht, W. *Das Program des Sozialismus und die geschichtliche Aufgabe der Sozialistischen Einheitspartei Deutschlands.* Dietz—Verlag. Berlin, 1963.

***

1. Siegfried Beier: *Allseitige körperliche Ausbildung-Voraussetzung für die Bildung und Erziehung sozialistischer Menschen* (Konferenzbericht.) Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin, 1964.
2. Dr. G. Thiess—Dr. P. Kunath: *Ziel, Inhalt und Aufgaben des Sportunterrichts in den allgemeinbildenden Schulen unserer Republik.* (Konferenzbericht.) Berlin, 1964.
3. *Methodik des Sportunterrichts.* Berlin, 1966. IV.

Segítő és kényszerítő helyzetek a távolugrás tanításában

BÉKEFI LÁSZLÓ

Közismert, hogy a sport iránti szeretetet legeredményesebben a 10—12 éves korban lehet a tanulókban kialakítani. Az egészséges sportszemlélet kialakítása érdekében olyan feladatokat kell adnunk, amelyek biztosítják, hogy e nemes célt valóban el is érjük. A feladatokat az életkorhoz, a testi és szellemi fejlettséghez szabjuk. Fontos, hogy a gyermekek vágya, célja, érzelmi és értelmi beállítottsága találkozzék a mi céljainkkal.

Igen érdekes tapasztalat, hogy az atlétikának nincs olyan tábora ifjúságunk körében, mint amelyet helyzete szerint megérdemelne. Talán nem is mindig a gyermekekben van a hiba. Nézzük meg a falusi gyermekeket vagy akár a fővárosi játszóterek népes csoportját, milyen önfeledten futnak, ugranak és dobálóznak. Nekünk, nevelőknek sokat kell tennünk, hogy ez a spontán sportszeretet továbbra is fennmaradjon, illetve továbbfejlődjék. A pedagógiai tapasztalat szerint a siker az a lendítő erő, amely mindig újabb és újabb, nagyobbnál nagyobb feladatra serkenti ifjúságunkat.

Az atlétikai alapmozgások elsajátíttatását (nem a szakosítást!) nyugodtan megkezdhetjük a 8—10 éves korban játékos feladatokkal és ebből kialakított versengésekkel, míg a 10—12, de még inkább a 14—15 éveseknél mind határozottabb feladatokkal, illetve követelményekkel léphetünk fel. Ekkor már túlsúlyba kerülnek a technikailag kötöttebb gyakorlatok — többször teret engedve azonban a versengésnek.

A 11–13 éves gyermekek terhelésénél kerüljük a maximális túlfeszítést. A terhelést szakaszosan adagoljuk, és nagy intenzitású igénybevétel után pihenőt, illetve pihentető mozgást végeztessünk.

Jelen témának az ugrások közül azért választottam a távolugrást, mert:

1. Könnyen gyakorolható. Tárgyi feltétel mindössze egy ugrómeder, ennek híján homokos felület, sőt az alapozó és előkészítő ugrásfeladatokhoz puha talajú pázsit is megfelel.

2. Az eredmények számszerű értékelésével a fejlődés könnyen lemérhető.

3. A fejlődés centiméterekben kifejezettebb, mint a többi ugrás esetében.

4. A gyermekek nagy előszeretettel végeznek ugrásokat.

5. A távolugrás a futás és az ugrás élményét összekapcsolja.

6. Gyors lebonyolíthatósága következtében iskolában, osztálynagyságú csoportnak is jól oktatható.

7. Kezdő fokon nem igényel nagy felkészültséget (futni, elugorni minden épkézláb gyermek tud). A későbbi előkészítő és rávezető gyakorlatokat is vonzóvá és változatossá tudjuk tenni pedagógiai rátermettségünktől függően.

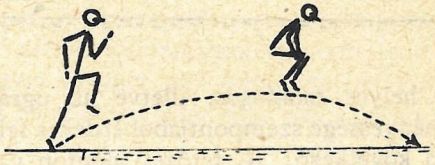
8. Olyan alapvető képességeket fejleszt, amelyeket nem nélkülözhetünk az élet egyetlen szakaszában sem.

9. Végül: ebben a sportágban világviszonylatban elmaradtunk az élvonaltól.

Tévedés lenne azt hinni, hogy az általános iskola felső tagozatában már csak a rávezető gyakorlatok, illetve a technikai elemek megtanulása a feladat. Az oktatást több játékos gyakorlattal fűszerezzük. A játékos gyakorlatok, a versengések alkalmasak arra is, hogy a tanulók egyéni vonásait, ugróügyességét, esetleg sajátos technikai megoldását felismerjük; és ne tiltakozzunk ellene, ha a gyorsabban nekifutó tanuló az elugráskor nem lendít olyan kifejezetten, vagy ha a ruganyosabb ugró kitámasztáskor kissé mélyebben hajlít. Ennek is vannak speciális törvényei! Törekedjünk az általános szabályoknak megfelelően tanítani az ugrást, de ha a speciális jó irányba fejlődik, kimagaslót is eredményezhet.

Az ugráshoz szükséges alapképességek elsajátíttatását a legváltozatosabb formában végezhetjük. Maguk a bemelegítő, illetve előkészítő ugrások, sőt az egyes technikai elemek is, tartalmazhatnak játékos mozzanatokat. Például:

1. Guggoló technikával történő távolugrás esetén repülés közben taps a combon.



2. Füleslabdát vagy saját készítésű fogantyús tömöttlabdát bal vagy jobb kézben, mellső középtartásban a combbal előre föl-pattintjuk. Ezt a gyakorlatot járás közben is végezhetjük, bal és jobb lábbal is.

3. Talajérés előtti lábnyújtás érzékeltetése: talajérés előtt érintsék meg a kinyújtott lábfejeket! Egyébként e technikai elem játékos gyakorlatát felmértem a tanulóknál, és az elsajátítás eredményességének átlaga 90%-os volt.

4. Az izmok fellazítására és a könnyed térdnyújtásra, valamint a repülés közben való egyensúlyozásra igen jó gyakorlat a térd többszöri hajlítása és nyújtása (ún. harmonikázás). Ennek elsajátítási eredményességi átlaga 82% volt, míg megbízhatósága 70%, ami azt jelenti, hogy a harmonikázó mozdulat függ a jó lendítéstől és a sikeres elrugaszkodástól.

5. A helyes talajfogás, illetve az ugrás eredményessége szempontjából érdekes feladat a következő: „A tetőzési ponton válassz ki magadnak egy talajérési pontot, és célozd meg a talpaddal!" A felmérés szerint az eredményességi átlag 86% volt, ennyien fogtak helyesen talajt a sarokkal.

Természetesen a játékosság csak eszköz a kezünkben a cél érdekében. A játékos gyakorlatokkal szuggesztív erővel érhetjük el céljainkat.

Az általános iskola 7—8. osztályos tanulói a serdülőkorban vannak. Ezt mind a minőségi, mind a mennyiségi terhelésnél figyelembe kell venni. A serdülőkori változások (idegrendszerbeli, életszemléleti stb.) nagy feladatot rónak a testnevelőkre. Vannak ugyanis olyan gyakorlatok, mozgások — főleg leányoknál, de kisebb százalékban fiúknál is —, melyeket eddig könnyen végeztek, most azonban a hirtelen fejlődés következtében nem tudják végrehajtani, vagy csak hibásan, bizonytalanul. Ilyenek pl. a lépéshossz egyenetlensége a futásban, gyengébb és lassúbb lendítés a felugrásban, egyensúlyzavar a levegőben. Kézenfekvő tehát, hogy az ideg- és izommunka összhangját javítgassuk vagy éppen kialakítsuk. Bizonyított tény, hogy a testnevelésben rendszeresen részt vevő tanulók esetében könnyebben érünk el eredményt.

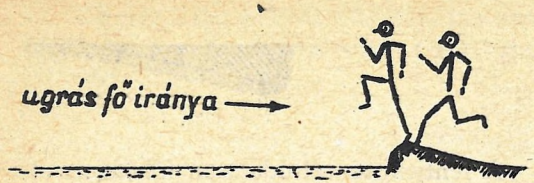
Az alapkészségeket fejlesztő gyakorlatok mellett a technika helyes elsajátításához nélkülözhetetlenek a rávezető gyakorlatok. Ezeket kiegészíthetjük könnyítő helyzetekkel vagy éppen kényszerítő körülményekkel. *Mejkszon* szerint „a mozgásirányító eszközök is a technika helyes megértését szolgálják".

Mozgásirányító eszköznek számít, ha a távolugrás rohama végén az utolsó előtti és az utolsó lépés talajfogásának helyét megjelöljük. Az utolsó lépés helye a dobbantódeszkával adva van, az utolsó előttit pedig gipszszórással láthatóvá tesszük. Ez az ún. *kettős dobbantó* a roham végén alkalmazott lépésrövidítés egyszerű, de hatásos eszköze.

Először úgy gyakorolnak felette a tanulók, hogy 6—7 m-ről közepes irammal és hosszabb lépéssekkel futnak, míg a jelzéseken azonnal megfelelően rövidítik a lépést, majd elugranak.

A lépésszabályozásnak van egy másik, nem éppen szerencsés formája: az ugrómeder elé, a lépéstávolságnak megfelelően, elhelyezett zsámolyokon végzik a tanulók a nekifutást. Itt a zsámolyok már nem mozgásirányító, hanem inkább kényszerítő eszközök. Szabályozzák ugyan a lépéshosszt, a nekifutást azonban nehézkessé, darabossá teszik.

A térddel vezetett lendítés megkönnyítését szolgálja az ún. *emelt-elugróhely*. Ezt célszerű az ugrógödör ellentétes oldalán, a



szokásos ugrásiránnyal szemben kiképezni. Elugrásra használható a tornában használatos dobbantódeszka, de az ugrógödör felöli élét le kell tompítani.

A dobbantót erre a célra házilag is elő lehet állítani. (Tévedések elkerülése végett: nem a rugós dobbantódeszkára gondolunk!) Az emelt dobbantót kiképezhetjük abból az anyagból is, amelyből az ugrógödör környéke áll. Ez esetben könnyebben elejét vehetjük a sarok-gyulladásnak is. Az emelt dobbantóhely 8—10°-nál ne legyen magasabb. A róla való felugrás újszerű a tanulóknak, tehát felkelti érdeklődésüket is. Az elrugaszkodás könnyebbé válik, az elrugaszkodási idő pedig megrövidül. A térd lendítése meredekebb szögben történik, sőt a súlypont is magasabbra kerül. Összegezve: elugráskor az összes hatóerők eredője nagyobb szög alatt sodorja a testet.

Az eldobbantóhely emelésével nem passzív elrugaszkodásra akarjuk nevelni a tanulókat, hanem a helyes irányba való és gyors lendítésre. Van olyan javaslat is, hogy zsámolyról dobbantsanak el a tanulók. A róla való felugrás valójában magasra emeli a testet, de az erősen hajlított térddel való kitámasztás egyben a mozgás lefékezésével jár, pedig pontosan az eldobbantóhelyre való rálépésnek kellene a legenergikusabbnak és leggyorsabbnak lennie. Tanulság: a zsámolyról való elrugaszkodás jó az ugróerő fejlesztésére, valamint a különböző ívben való repülésekben egyensúlyozásra szoktat, de helyes technikai végrehajtásra nem.

Bizonyos gyakorlás után ismét visszatérünk az emelt szintű eldobbantóról a normál szintűre. Az itt végzett ugrásoknál alkalmazzák a tanulók az emelt eldobbantóhelyen elsajátított fokozottabb talajfogást (kaparó mozdulat), és térdükkel határozottan lendítenek. A helyes térdlendítésből versenyt is rendezhetünk!

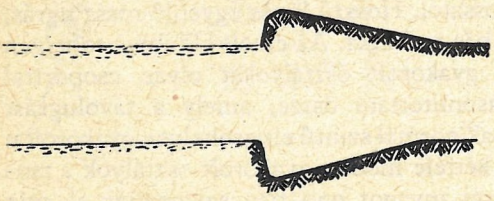
Ha bizonyosságot akarunk szerezni az energikus talajfogásról és a jó irányba való gyors lendítésről, végeztessünk távolugrást egy kilépéssel. Ennél az ugrásnál igen kis mértékű a vízszintes sebesség, tehát a térdlendítésnek döntő szerepe lesz. Ezen ugrásformát eléggé el szokták hanyagolni. Az egylépéses távolugrás sikere függ a lépéshossztól. Hosszú lépés egyenlő rossz ugrás, hibás technika. Az emelt eldobbantóhelyen is gyakorolt osztályokat olyan csoporttal hasonlítottam össze, amely a távolugrást csak normál szintű elugróhelyen gyakorolta. A kétféle módon gyakorolt osztályok a tantervi anyagot 92%-ban sajátították el, míg a kísérletben részt nem vevő csoport csak 80%-t ért el.

Az elrugaszkodás és a lendítés további tökéletesítésére alkalmazhatunk ún. *mélyített eldobbantóhelyet.* A mélyített eldobbantóhelyre való rálépés az elrugaszkodó lábbal nyújtottabb kitámasztást eredményez. Ez pedig a kitámasztó láb feszítő izmainak elasztikus tulajdonságait kimüveli. A mélyített eldobbantóhelyen — amíg a lábujjhegyek végleg elhagyják a talajt — a test súlypontja jóval az alátámasztás elé kerül, de a lendítés is laposabb lesz. Az eredmény: alacsonyabb ívű repülés és bizonytalan talajérés.

Néhány ugrás után maga az ugró is rájön — de jó, ha a pedagógus is rávezeti —, hogy mind a lendítést, mind az elrugaszkodást gyorsabban kell végezni. A lendítés azonban ne csak gyorsabban, hanem nagyobb szögben is történjék. Mélyített elugróhely esetén az előreeséstől való félelem miatt alkalmaztuk ezeket. Van még egy jó

oldala a mélyített eldobbantóhelynek: fokozott kinyúlással végzett ugrásra szoktat.

Visszatérve a normál szintű elugróhelyre, a mélyített elugróhelyen alkalmazott technikai forma gyümölcsöző javulást eredményez: gyorsabb és magasabb lesz a lendítés (a hatóerők eredője magasabb szög alatt repíti a testet), amit a tökéletesebb kinyúlás tovább fokoz.



Emelt és mélyített eldobbantóhely összehasonlító rajza

A mélyített dobbantóhelyen való gyakorlásba minden osztályt bevontam. Tíz ugrást kellett végrehajtaniuk bizonyos gyakorlás (a 3—4. óra) után. A tíz ugrás cm-ben kifejezett átlagát összehasonlítottam a normál szintű elugróhelyen végzett tíz ugrás átlagával, és 21 cm-es javulást tapasztaltam. Azt is megvizsgáltam, hogy a mélyített eldobbantóhelyről való visszatérés után a normál elugróhelyen az 1—5. vagy az 5—10. ugrás között volt-e tapasztalható nagyobb javulás. A várt javulás főleg az első öt ugrásnál következett be. Ez azt is mutatja, hogy az általános iskolás tanulók gyorsan tanulják a mozgássort, az nem automatizálódik teljesen, és elég hamar kifáradnak, bár gyorsan regenerálódnak is.

Felvethetné valaki: mi lesz a mélyített dobbantóhellyel olyan iskolában, ahol nincs külön játéktér? Ilyen udvarban a mélyített rész — különösen ha az emelt dobbantóhely is mellette van — gátolja a gyermekeket a szabad mozgásban, illetve sérülési veszélyt is rejt magában. A veszélyt könnyen megszüntethetjük, ha az emelt részt a mélyített résszel megegyező méretűre készítjük — fából. Használat után az emelt részt a mélyített részbe helyezhetjük, s ezzel talajszintet hozunk létre.

A fentiekben céltudatosan főként az elugrást, illetve közvetlenül az elugráskor végzett technikai megoldást fejtegettem (kivéve néhány játékos gyakorlatot). A kísérletek azonban azt mutatják, hogy ez a mozzanat a távolugrás legdöntőbb szakasza.

Befejezésül: bár tanulóinkkal a lehető legjobb eredményt szeretnénk elérni, mégse felejtsük el, hogy a testnevelési óráknak élettani alapon kell nyugodniuk. Az érdekes, változatos és optimális megterhelésű órák többet érnek, mint az eredményt hajhászó technikai foglalkozások.

A rajzokat Apródi Jenő készítette.

● Újabb kísérletek az iskolai testnevelésben

Franciaország és Svájc után legutóbb Ausztriában végeztek figyelemreméltó kísérletet a testnevelési órák számának felemelésével kapcsolatban. Két belvárosi és két peremkerületi általános iskola harmadik osztályában heti öt testnevelési órát állítottak be úgy, hogy az írás, olvasás, számolás, ének és lakóhelyismeret tantárgyak óraszámát fél-fél órával csökkentették. A kísérlet eredményeként megállapítható:

— a tanulók egészségi állapotában a kontrollosztályhoz viszonyítva lényeges változás nem mutatkozott;

— testi fejlettségük és fizikai teljesítményük azonban a várakozásnak megfelelően jobb volt;

— a testnevelési órák előnyös hatással voltak a tanulók személyiségének kialakulására: javult a munkakedvük, aktivitásuk, koncentrálóképességük, önfegyelmük, kollektív érzésük stb.;

— a kísérleti osztály tanulói hasonló, sőt általában jobb eredményt értek el a tanulásban;

— a szülők egyetértettek a kísérlettel, és azt kívánták, hogy vezessék be a heti ötórás testnevelést;

— a tanárok véleménye szerint a felemelt órák kétségtelenül nagyobb fizikai terhelést jelentettek a tanulóknak, de ugyanakkor ezt kiegyenlítette a fokozott tanulási kedv és az iskolához való ragaszkodás megnövekedése. (ASKÖ SPORT, Ausztria, 1967.)

A testnevelés tanításának programozása

NAGY TAMÁS

Az oktatás a testnevelésben is a nevelés vezető ága, és oktatómunkánk ugyanolyan alapvető elvek szerint történik, mint a nevelés bármely területén. A testnevelőtanár oktatómunkája, a tanítványok ismeretelsajátítása azonban az általánostól eltérő vonásokat is mutat. Ezek az eltérések az oktatás sajátos feladataiból, a testnevelés speciális célkitűzéseiből, eszközeiből adódnak.

A mozgástanulás folyamata

A tanulás legáltalánosabb osztályozása — a kivitelezésben uralkodó szerepet játszó idegrendszeri struktúrák és történések szempontjából — motoros és szenzoros tanulást különböztet meg. Ugyanakkor azt is rögtön meg kell állapítanunk, hogy ez a két tanulási forma szorosan összefügg egymással.

„A motoros (vagy mozgás-) tanulás mozdulatok, cselekvések, cselekvéssorok elsajátítása ... Mozgástanulás csak érzékleti tapasztalatok birtokában, ezek állandó ellenőrzése mellett jöhet létre." (Dr. Barkóczy—Dr. Putnoky, 1967.) Ez a pszichológiai definíció számunkra azt jelenti, hogy össze kell hangolnunk a két tanulási formát. A mozgástanulás célja a mozgás technikájának automatizálódása, a mozgáskészség kialakítása. (Czirják, 1962.) A legkisebb elsajátítási egység a mozdulat, mely fiziológiailag egy feltételes reflex. Ezen reflexek meghatározott társulása jelenti a mozgáskészség kialakulásának élettani alapját, pedagógiai (módszertani) alapja pedig a gyakorlás.

A testnevelés tanításában tehát együtt jelentkezik az ismeretközlés és a gyakoroltatás. Ezek egymáshoz való viszonya elsősorban a mozgáskészség kialakulásának menetétől függ. Általánosan elfogadottak a Kresztovnyikov által felállított tanulási szakaszok:

a) generalizációs szakasz,
b) koncentrációs szakasz,
c) stabilizációs szakasz.

Az első az általános, a második a részletes képzet, a harmadik pedig a mozgáskészség kialakulásának felel meg.

Ennek megfelelően alkalmazzuk az oktatási módszereket is, melyeket szintén három pontba csoportosíthatunk:

a) ismeretközlés,
b) gyakoroltatás,
c) ellenőrzés.

Ezek természetesen nem különülnek el egymástól, de lényegében az oktatás menetét is tükrözik.

Az oktatás a fentiek alapján általában (sematikusan) így zajlik le: Ismertetjük (magyarázat, bemutatás stb.) a mozgást, és elkezdjük a gyakoroltatást. A többszöri végrehajtás során — hibajavítással, kényszerítő helyzetek alkalmazásával, kiegészítő magyarázattal stb. — alakítjuk ki a mozgás készségi fokát, mellyel a tanulási szakasz befejeződik. (A gyakoroltatás természetesen nem!) Az elsajátítás mértékét pedig ellenőrizzük, osztályozunk.

A jártasság és készség fokának kialakítása — elsősorban nehezebb és összetett mozgásoknál — sok időt vesz igénybe. A pedagógusnak is nehéz feladatot jelent a viszonylag nagy létszámú csoport valamennyi tagjával elsajátíttatni az anyagot. Hogyan lehetne az oktatási időt rövidebbé, gyorsabbá és eredményesebbé tenni? Milyen módszerekkel érhetnénk el, hogy a testgyakorlatok tanítása hatékonyabb és könnyebb legyen?

Egyre több szó esik a programozott oktatásról, egyre több pedagógus érdeklődését kelti fel ez az új módszer. Mit is jelent tulajdonképpen a programozott oktatás?

„A tantárgyat gondosan elemzik logikai struktúrája szempontjából, feltárják alapvető fogalmait. Minden témát számos elemi oktatási feladatra bontanak, amelyek megoldása meghatározott lépést jelent a megfelelő ismeretek, fogalmak, a szellemi és gyakorlati tevékenység eljárásainak elsajátítása felé. Minden feladat megoldását sokoldalúan ellenőrzik. Az áttérés a következő feladatokra csak az előzők teljes elsajátítása, az elkövetett hibák átgondolása és kijavítása után történhetik meg." (Ityelszon, 1964.)

Landa (1966) szerint a programozott oktatás a pedagógiai jelenségek pontos elemzését és algoritmikus leírását tekinti feladatának — természetesen nem öncélúan. Rámutat arra, hogy a „programozott oktatás" kifejezés speciális jelentést kapott: az oktatógépek vagy programozott tankönyvek segítségével, a tanuló önálló munkája révén történő oktatást értik rajta. Ezért a „program szerinti oktatás" kifejezést javasolja, mely tágabb fogalmat jelent, és magába foglalja a „programozott oktatást" is.

A programozott oktatást az algoritmusok bizonyos sajátos vonásai jellemzik:

a) Operatív visszacsatolást jelent az oktató és a tanuló vagy legalábbis a tanuló számára.

b) Az egyes tanulókkal végzendő munkára vonatkozik (individualizált algoritmus).

És természetesen kisebb lépésekre tagolja az oktatás folyamatát, ami az algoritmus fogalmából következik.

Csepeljev (1967) az ukrán tudósok véleményét írja le: „Programozott oktatáson mi az oktatási folyamat megszervezésének olyan rendszerét értjük, mely biztosítjaaz ismeretek elsajátításának rugalmas irányítását — egy kidolgozott programnak megfelelően. A programozott oktatás alapvető ismertetőjegyei a következők:

a) A visszacsatolás lényegesen hatékonyabbá válik az oktatásban.

b) A tanulók az új ismeretek elsajátításakor önálló munkát végeznek."

Az alábbiakban a programozott oktatás azon területével foglalkozunk, melyet nem oktatógépek vagy programozott tankönyvek segítségével valósítunk meg, hanem bizonyos program (algoritmus) alapján a tanár — esetleg másik tanuló — végez.

A folyamatot algoritmikusan leírjuk (szóbeli leírás), vagy logikai sémát készítünk. (L. Landa, 1966. 14. o.) Hogy ez megtörténhessen, az adott tevékenységet előbb elemeire — logikai feltételekre és műveletekre — kell bontanunk, majd pedig elemeiből összeállítanunk, az elemek bizonyos kapcsolataként mutatva be a folyamatot.

Landa részletesen elemzi a pedagógus tevékenységének algoritmizálását is. Először is megállapítjuk, milyen feltételek lényegesek a különböző oktatási műveletek kiválasztása szempontjából (logikai feltételek), majd ki kell jelölni az oktatási műveleteket (operátorok), végül pedig meghatározzuk összefüggésük formáját (logikai séma).

Fontos, hogy ismerjük az „oktatási algoritmus" fogalom jelentését. Landa definíciója: „Az oktatás algoritmusai a tanuló irányítására szolgáló programok, melyben az oktató műveletei az operátoroknak, a tanuló műveleteinek eredményei pedig a logikai feltételeknek a szerepét töltik be." Arról van tehát szó, hogy a tanulók különböző megnyilvánulásaitól függően a tanár milyen műveleteket hajtson végre.

Még egy alapvető kérdés tisztázása igen fontos: milyen műveleteket tekinthetünk eléggé elemieknek? Röviden így fogalmazhatjuk meg: az elemi művelet viszonylagos, de minden esetben magába kell foglalnia az egyértelmű végrehajtás lehetőségét és szükségességét. Algoritmikus tehát

az a tevékenység, melynek végrehajtása nem ötletszerű, hanem szigorúan meghatározott, egyértelmű választ követel.

Programozott oktatás a testnevelésben

A fentiekben megállapítottuk, hogy a testgyakorlatok tanítása mozgástanulás, a mozdulatok oktatása speciális eszközöket, módszereket követel. Ezért jogosan vetődik fel a kérdés: alkalmazható-e a testnevelés tanításában is az oktatási algoritmus, bevezethetjük-e a testnevelési órákon is a programozott oktatást? Hatékonyabb lesz-e az oktatás, ha a testnevelés tantárgy anyagát is algoritmizáljuk, és program szerint tanítunk? Egyáltalán lehet-e alkalmazni a mozgástanításban egy előre elkészített programot?

A kérdések igen nagy horderejűek, egyértelmű megválaszolásukra ez a kis tanulmány természetesen nem vállalkozhat. Felmerülhet az a kétely is, hogy egyáltalán jelent-e a programok bevezetése valami újat, hiszen a tapasztalt tanár pontosan tudja, hogyan kell az órát vezetnie, tudja, hogyan kell reagálnia a tanulók különböző megnyilvánulásaira, miként változtasson az oktatás menetén, az elsajátítás egyes szintjein stb. Sőt valamilyen formában ezt sok esetben még le is írja (pl. óravázlat). Miért kell ennek most új nevet adni, és a kérdéssel behatóbban foglalkozni?

Kétségtelen, hogy az ilyen „hagyományos" tanítás is előre elkészített tervek szerint történik, mégsem nevezhetjük programozott oktatásnak. Csak akkor válik azzá, ha rendelkezik azokkal az ismérvekkel, melyeket az előzőkben röviden ismertettünk. Az is igaz, hogy tanáraink egy csoportjánál a didaktikai feladatok megoldása állandó és törvényszerű, vagyis algoritmikus jellegű folyamat, csak nem tudatosítják azokat a szabályokat, melyek szerint eljárnak. (Ezeket kellene algoritmikusan leírni!)

Hogyan valósul meg tehát a programozott oktatás a testgyakorlatok tanításában? Semmi esetre sem tekinthetjük egyedüli, kizárólagos módszernek, amit az oktatási algoritmus készítésénél nem szabad figyelmen kívül hagynunk. A torna, atlétika és játék mozgásanyagának oktatása algoritmizálható, azaz műveletekre és logikai feltételekre bontható, melyek alapján a logikai sémát elkészíthetjük. Az oktatás folyamán az elsajátítás mértékét mindig ellenőrizzük azonnali visszacsatolással. És éppen ez jelenti az újat, mert ezáltal válik lehetővé, hogy a tanuló önálló munkát végezhessen, saját maga javíthassa ki hibáját, és megtalálja a helyes végrehajtást.

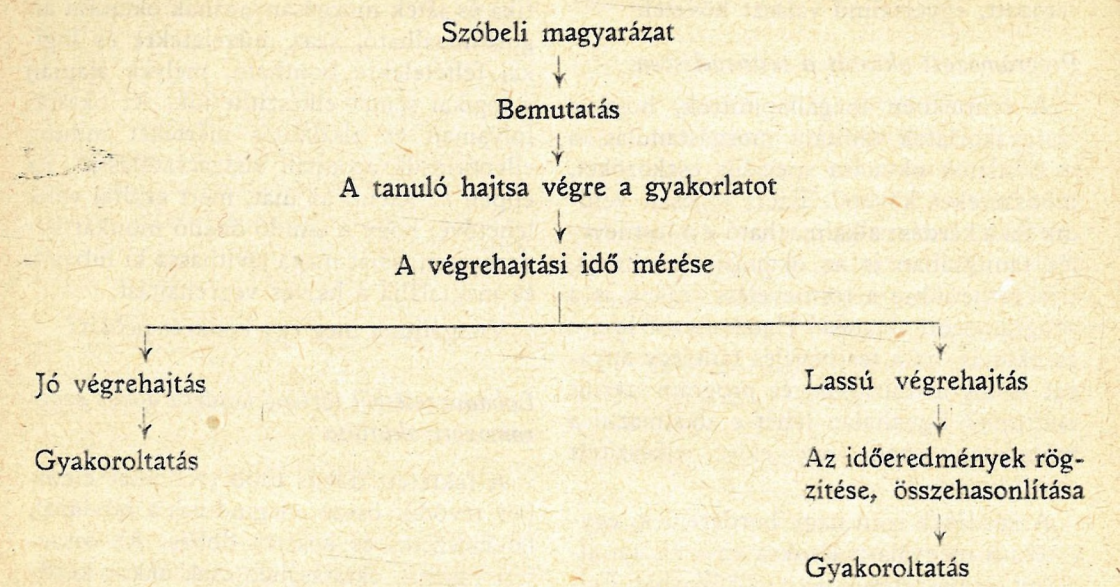
Vizsgáljunk meg egy konkrét példát!

Labdavezetésből történő kosárra dobás programozott oktatása

A fektetett dobás több technikai elemből tevődik össze: megindulás a labdával, labdavezetés és kosárra dobás. Az összetett mozgás oktatásához csak akkor kezdhetünk hozzá, ha ezeket a tanulók már elsajátították. Ez azért fontos, mert az alábbiakban az egyes elemek végrehajtását hibátlannak tételezzük fel, azok oktatására és hibajavítására nem térünk vissza. Ez a feltétele ugyanis annak, hogy a labdavezetésből történő kosárra dobást algoritmusként kezelhessük.

Tekinthetjük-e azonban ezt az összetett műveletet algoritmusnak? Megállapítottuk, hogy az elemi művelet nagysága mindig viszonylagos. „Az algoritmus utalhat bonyolult (összetett) műveletekre is, bizonyos körülmények között a bonyolult, összetett műveleteket is tekinthetjük elemeknek. Ehhez azonban feltétlenül tudnunk kell, kinek szól a végrehajtásra szóló utasítás, hogyan kell azt végrehajtani, és képes-e az illető az utasítás egyértelmű és hibátlan végrehajtására. Pszichológiailag az is fontos, hogy ennek a műveletnek a végrehajtása kellőképpen automatizálódjék, vagyis hogy valamely összetett műveletet egy műveletként hajtsunk végre. Ehhez viszont valamilyen kritériumát is meg kell adni az automatizálódásnak; ilyen lehet például a művelet végrehajtásának időtartama." (Landa, 1966. 30. o.)

Írjuk fel a gyakorlat oktatási algoritmusát, és szerkesszük meg logikai sémáját:



Mivel a kosárlabdajáték közben a labdavezetésből történő kosárra dobásnak a végrehajtása döntően függ a sebességtől, az elsajátítás fokát ezért a végrehajtás gyorsaságával, idejével határoztuk meg. A dobás sikere, a labda kosárba jutása azonnali bizonyosságot ad ugyan az eredményes megvalósításról, de a zavartalan kosárra dobást játék közben csak a gyorsasággal lehet biztosítani.

Ugyanakkor az időeredmények alapján a tanuló is felismeri a hibákat: a gyorsabb megindulással, magasabb labdavezetéssel kénytelen végrehajtani a gyakorlatot.

Kérdés, hogy az azonnali visszacsatolással eredményesebb lett-e az oktatás, az időeredmények rögzítése mennyiben tette hatékonyabbá a labdavezetésből történő kosárra dobás tanítását és elsajátítását?

Az azonnali visszacsatolás eredményességének kísérleti igazolása

A budapesti 12. sz. általános iskola 8. osztályos fiútanulóival végeztem kísérletet. Két csoportban tanulták a labdavezetésből történő fektetett dobást. Az egyik csoportnak „hagyományos"módon oktattam az anyagot (továbbiakban: „A" csoport), a másikkal a fenti „program" szerint haladtunk (továbbiakban: „B" csoport). Mindkét csoport két hétig, azaz négyszer 45 perces óra keretén belül, azonos ideig tanulta a gyakorlatot.

Az „A" csoport tagjainak időeredményét csak a tanulás megkezdésekor és befejezésekor, a „B" csoport eredményét minden alkalommal (nem minden végrehajtás után, hanem csak egy-egy foglalkozás befejezésekor) mértem meg. A felmérés eredményét az 1. táblázat tünteti fel. Az eredmények feldolgozásában a matematikai statisztika módszereit használtam fel.

Az 1. táblázat már az átlagokat is feltünteti: a „B" csoport már a kiindulás pillanatában 0,07 sec.-mal jobb átlaggal rendelkezik. Azért, hogy a két csoport közötti különbségből eredő hibákat kiküszöböljem, a továbbiakban az időeredmények különbségével dolgozom. Az adatokat a 2. táblázat tünteti fel.

A két csoport első és utolsó méréseiből adódó átlagkülönbségek szembetűnőek:

„A" csoport: $\bar{x} = -0{,}07$ s,

„B" csoport: $\bar{y} = -0{,}34$ s.

1. táblázat

„A" csoport				„B" csoport					
Sorszám	Foglalkozás		Különbség	Sorszám	Foglalkozás				Különbség
	I.	IV.			I.	II.	III.	IV.	
1.	2,9	2,9	0,0	1.	3,2	3,0	2,1	2,2	−1,0
2.	3,0	3,4	+0,4	2.	3,8	3,2	3,1	3,0	−0,8
3.	3,4	2,9	−0,5	3.	2,8	2,8	2,3	2,2	−0,6
4.	3,0	2,8	−0,2	4.	3,1	3,0	3,0	3,0	−0,1
5.	2,0	2,4	+0,4	5.	3,1	3,3	3,1	3,1	0,0
6.	2,6	2,9	+0,3	6.	3,0	3,4	3,0	3,4	+0,4
7.	3,2	2,8	−0,4	7.	2,5	2,8	2,2	2,2	−0,3
8.	3,2	2,8	−0,4	8.	3,0	3,2	2,9	3,0	0,0
9.	4,0	3,2	−0,8	9.	3,3	2,9	2,7	2,9	−0,4
10.	3,4	2,9	−0,5	10	3,0	3,0	3,0	2,6	−0,4
11.	2,8	3,1	+0,3	11.	3,2	3,6	3,0	3,2	0,0
12.	2,5	2,3	−0,2	12.	3,0	2,8	3,6	2,9	−0,1
13.	2,3	2,6	+0,3	13.	2,8	2,9	2,6	2,4	−0,4
14.	3,0	3,5	+0,5	14.	3,0	2,8	2,9	2,8	−0,2
15.	3,2	3,0	−0,2	15.	3,0	3,0	2,9	2,4	−0,6
16.	2,7	2,8	+0,1	16.	3,2	3,2	2,8	2,8	−0,4
17.	3,2	3,4	+0,2	17.	2,8	2,6	2,6	2,2	−0,6
18.	3,8	3,2	−0,6	18.	2,8	2,8	2,4	2,6	−0,2
19.	3,0	2,9	−0,1	19.	3,0	2,8	3,0	2,6	−0,4
				20.	3,2	3,0	2,5	2,4	−0,8
Σ	57,4					58,8			
Az első mérés átlaga		3,01 sec.				2,94 sec.			

A 10 méter távolságból végrehajtott fektetett dobások végrehajtási ideje tized másodperces pontossággal.

Kérdés, hogy ez a különbség szignifikáns-e, vagy a véletlen hatására alakultak így a kapott középértékek.

Ha két középértéksor különbségének szignifikáns voltát akarjuk megállapítani, akkor az ún. *t*-próbát alkalmazzuk. Ennek segítségével megállapíthatjuk a két didaktikai módszer eredményessége közötti eltérés jelentős vagy véletlenszerű voltát. A *t*-próba tulajdonképpen az összehasonlított középértékek különbségét hozza vonatkozásba a két szóródás különbségével.

A *t*-próba elvégzésének feltétele:

a) normál eloszlás,

b) a 2 minta függetlensége,

c) szórásazonosság (határon belül).

Ezért először végezzük el az *F*-próbát: hasonlítsuk össze a két minta varianciáját, szórásnégyzetét! (Dr. Nemes–Szanyi, 1967.)

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2} = \frac{\frac{\sum x^2 - (\sum x \cdot \bar{x})}{n-1}}{\frac{\sum y^2 - (\sum y \cdot \bar{y})}{m-1}}$$

$s_1^2 = x$-minta varianciája („A" csoport),

$s_2^2 = y$-minta varianciája („B" csoport).

A 2. táblázat alapján a szórásnégyzetek értékeit kiszámíthatjuk:

$$s_x^2 = \frac{2{,}84 - (-0{,}07)\cdot(-1{,}4)}{19-1} = \frac{2{,}742}{18} = 0{,}152,$$

$$s_y^2 = \frac{4{,}51 - (-6{,}9)\cdot(-0{,}34)}{20-1} = \frac{2{,}16}{19} = 0{,}114.$$

Az eredmény alapján kiszámíthatjuk F értékét:

$$F = \frac{0{,}152}{0{,}114} = 1{,}333.$$

2. sz. táblázat

Eredménynövekedések			
x	y	x^2	y^2
0,0	−1,0	0,0	1,0
+0,4	−0,8	0,16	0,64
−0,5	−0,6	0,25	0,36
−0,2	−0,1	0,04	0,01
+0,4	0,0	0,16	0,00
+0,3	+0,4	0,09	0,16
−0,4	−0,3	0,16	0,09
−0,4	0,0	0,16	0,00
−0,8	−0,4	0,64	0,16
−0,5	−0,4	0,25	0,16
+0,3	0,0	0,09	0,00
−0,2	−0,1	0,04	0,01
+0,3	−0,4	0,09	0,16
+0,5	−0,2	0,25	0,04
−0,2	−0,6	0,04	0,36
+0,1	−0,4	0,01	0,16
+0,2	−0,6	0,04	0,36
−0,6	−0,2	0,36	0,04
−0,1	−0,4	0,01	0,16
	−0,8		0,64
$\Sigma x=-1,4$	$\Sigma y=-6,9$	$\Sigma x^2=2,84$	$\Sigma y^2=4,51$
$\bar{x}=-0,07$	$\bar{y}=-0,34$		

A két módszerrel elért időeredmények közötti különbségek tized másodperces pontossággal.

A számláló szabadságfoka 18, a nevezőé 19. Az F-próba-táblázatban kikeressük a két szabadságfokhoz tartozó értéket. Ez $P=0,05$ valószínűségi szinten 2,15. Mivel ez az érték nagyobb, mint a mi $F=1,33$ értékünk, tehát a szórásnégyzetek nem különböznek egymástól szignifikánsan. Ez azt jelenti, hogy a t-próba elvégezhető.

Null-hipotézisünk, hogy a középértékek között nincs szignifikáns különbség, azaz a két didaktikai módszerrel elért eredmény között nincs lényeges differencia.

A t értékét az alábbi képlet alapján számíthatjuk ki (Dr. Nemes—Szanyi, 1967):

$$t=\frac{\bar{x}-\bar{y}}{\frac{\sum x^2-(\sum x\cdot\bar{x})+\sum y^2-\sum y\cdot\bar{y})}{(n+m)-2}\cdot\frac{n+m}{n\cdot m}}$$

A 2. táblázat alapján végezzük el a behelyettesítést:

$$t=\frac{0,27}{\frac{2,84-0,098+4,51-2,35}{37}\cdot\frac{39}{380}}=$$

$$=\frac{0,27}{0,127}=2,128.$$

A szabadságfok ebben az esetben $(n+m)-2$, tehát 37. A táblázatban keressük ki $t_{(37)}=2,128$-hoz tartozó valószínűségértéket:

$$p=0,05-0,02.$$

Null-hipotézisünket el kell vetnünk, hiszen a véletlen csak 2%—5%-ban befolyásolta az eredményünket. A középértékek közötti eltérés tehát szignifikáns, azaz a két módszerrel elért szint a „B" csoportnál jelentősen magasabb.

A pozitív t-próba ellenére sem jelenthetjük ki, hogy a programozott oktatás sokkal eredményesebb az eddiginél. A lefolytatott kísérletben a „B" csoport sem a szó szoros értelmében vett programozott oktatáson esett keresztül. A testnevelési órákon nincs mindig lehetőség arra, hogy az azonnali visszacsatolást hiánytalanul megvalósítsuk. Jelen esetben is ez az egy főre eső gyakorlási időt rövidítette volna. Lényegében arról van tehát szó, hogy egyesítenünk kell a tradicionális és a programozott oktatást.

Feltételezhető, hogy ez legkönnyebben — és legeredményesebben — az atlétikai mozgások oktatásában valósítható meg, de ennek valószínűségét csak felmérések alapján lehet bizonyítani. A programozott oktatás külföldi és magyar kutatói egyhangúlag állapítják meg, hogy módszerük nem kizárólagos, egyedül „üdvözítő", hanem össze kell kapcsolni a hagyományos módszerekkel. Ezt bizonyította a mi kísérletünk eredménye is.

Vajon miért van ilyen nagy jelentősége oktatásunkban az azonnali visszacsatolásnak?

Elsősorban közelebbivé, megfoghatóbbá válik a tanulók előtt az oktatás célja, illetve annak egy részlete. A tanítvány választ vár arra a kérdésre, amely a végrehajtás után felmerül benne: Hogy sikerült a gyakorlat? A feleletet azonnal megkapja, és éppen ez teszi lehetővé — amit az algoritmusok második jellemzőjeként tüntettünk fel—, hogy a tanuló önálló, aktív résztvevője legyen oktatómunkánknak, és az új ismeretek elsajátításakor önálló munkát is végezzen.

Jelentős az a pszichológiai hatás is, amely az azonnali visszacsatolást követi. Ebben a kísérletben a „B" csoport tagjai valóságos versenyt vívtak egymással, melyikük éri el a legjobb eredményt. Amikor mérés nélkül hajtották végre a gyakorlatot, akkor is arra törekedtek, hogy minél gyorsabbak — és persze eredményesek is — legyenek.

Ugyanakkor ez a módszer nemcsak a tanulást, hanem az oktatást is elősegíti és megkönnyíti, hiszen az eredményekből a tanár is levonja következtetéseit. Ezáltal az azonnali visszacsatolás közvetlenül is segít bennünket a didaktikai feladatok megvalósításában.

Összefoglalás

A programozott oktatás nagyobb hatékonyságát a hagyományos módszerekkel szemben bizonyítottnak tekinthetjük. Nem válhat azonban kizárólagossá, célszerű mindkettőt alkalmazni oktatásunkban. A programozott oktatás a testnevelés tanításában is megvalósítható, felhasználásával jobb lesz az elért eredmény. Az azonnali visszacsatolás segítségével a tanulók — mint azt a mérések és számítások is igazolják — azonos oktatási idő alatt magasabb szintre jutnak el, eredményesebben hajtják végre a feladatot. A felmerülő problémák kidolgozása tanár és tanítvány szempontjából egyaránt jelentős és szükséges lenne.

IRODALOM

1. *Dr. Barkóczy Ilona—Dr. Putnoky Jenő:* Tanulás és motiváció. Tankönyvkiadó, Bp., 1967.
2. *L. B. Ityelszon:* A programozott oktatás néhány alapelve. (A pedagógia időszerű kérdései külföldön. Szerk.: Illés Lajosné.) Tankönyvkiadó, Bp., 1964.
3. *L. N. Landa:* Az algoritmusok és a programozott oktatás. (A pedagógia időszerű kérdései külföldön. Szerk.: Illés Lajosné.) Tankönyvkiadó, Bp., 1966.
4. *Czirják József:* Testneveléselmélet. Sportkiadó, Bp., 1962.
5. *V. J. Csepeljev:* A programozott oktatás kérdéseinek kutatása az USZSZK-ban. Pedagógiai Szemle, 1967. XVII. évf. 7—8. sz.
6. *Dr. Nemes Rudolf—Szanyi László:* Statisztikai vizsgálatok módszerei. Munka és Iskola, 1967. IX. évf. 5—6. sz.

● Tanítsuk meg a tanulókat játszani

J. Geller a belorusz Testnevelési Főiskola vezető tanára cikket írt a játék jelentőségéről és a szovjet iskolai testnevelésben betöltött szerepéről. Rámutatott, hogy a játék az egyik leghatékonyabb eszköz a gyermekek és ifjak fizikai, valamint erkölcsi nevelése szempontjából. Ennek ellenére hiányzik a játék tanításának és szervezésének hagyománya az óvodás és iskolás korú gyermekeknél, aminek következményeként nagyon sok gyermek egyszerűen nem tud játszani. A szülők, de a nevelők jó része is csak puszta időtöltésnek tekinti a játékot. A cikkíró megállapítja, hogy az utóbbi időben jelentősen csökkent a sportjáték-szakemberek képzésére fordított figyelem. A testnevelési főiskolákon igen kevés óraszámban oktatják a „sportjáték" tárgyat (22—32 óra), és a tananyag is meglehetősen gyenge, nincs pontosan kidolgozva. Végül ismerteti a belorusz TF sportjáték tanszékének törekvését a fenti helyzet megjavítására. A leendő testnevelő tanárok hetente többször is kijárnak az iskolákba játékot tanítani, szervezni és versenyeket lebonyolítani. Ezenkívül a minszki televízióval közösen egy érdekes versenysorozatot dolgoztak ki „Vár benneteket Sportország" címmel. A verseny — amelyen még a szülők is részt vehettek — tulajdonképpen egy iskolánkívüli sportjáték-tanfolyamnak felelt meg, és lelkes fogadtatásra talált. (Szovjetszkij Szport, 1968. márc. 2.)

Az 1967/68. tanévi középfokú iskolák országos atlétikai bajnokságának végeredménye

Az országos bajnokságon — a 19 megyei és budapesti bajnokságokon indult több mint 10 000 tanulóból — meghívás alapján az I. és II. korcsoportban 270 fiú és 164 leány, összesen 434 fő vett részt. A csapatbajnokságokon — a megyei és budapesti bajnokságokon részt vett több mint 1500 csapatból — 46 fiú és 38 leány, összesen 81 csapat indult.

A fiúk és leányok összesített pontversenye Békés megyei sikert hozott:

1. Gyulai Erkel Gimnázium (testnevelő tanára Kovács István és Szigeti István) 131 pont
2. Orosházi Táncsics Gimnázium (testnevelő tanára Gyetvai György) 125,5 pont
3. Bp. Kölcsey Gimnázium (testnevelő tanára Kulitzy Jenő) 57 pont

Az összesített pontverseny győztes csapata, a Gyulai Erkel Gimnázium nyerte el a KISZ Központi Bizottsága serlegét.

LÁNYOK

I. korcsoport

100 m

1. Séfer R.	(Szhelyi Közg. Techn.)	12,2
2. Fónschek	(Tbányai Szakközépisk.)	12,3
3. Deé	(Szeksz. Garay Gimn.)	12,3

200 m

1. Séfer R.	(Szhelyi Közg. Techn.)	25,5
2. Deé	(Szeksz. Garay Gimn.)	25,9
3. Balogh K.	(Zalaegersz. Csányi Közg. Techn.)	26,4

400 m

1. Budavári M.	(Bp. Kölcsey Gimn.)	58
2. Csipány	(Budaörsi Gimn.)	58,4
3. Gyenei K.	(Bp. Ihász Gimn.)	58,8

800 m

1. Budavári M.	(Bp. Kölcsey Gimn.)	2:13,5
2. Gyenei	(Bp. Ihász Gimn.)	2:15,7
3. Pusztai	(Bp. Kandó Techn.)	2:21,6

80 m gát

1. Balogh K.	(Zalaegersz. Csányi Közg. Techn.)	12,1
2. Lázár	(Debreceni Csokonai Gimn.)	12,2
3. Takács Á.	(Barcsi Gimn.)	12,4

Magasugrás

1. Szatmári E.	(Bp. Hámán Gimn.)	148
2. Takács Á.	(Barcsi Gimn.)	148
3. Hojevácz	(Miskolci Kilián Gimn.)	144

Távolugrás

1. Fazekas K.	(Miskolci Hermann Gimn.)	556
2. Zsom	(Püspökladányi Gimn.)	545
3. Horváth M.	(Győri Közg. Techn.)	513

Súlylökés

1. Szatmári E.	(Bp. Hámán Gimn.)	11,68
2. Bánfi	(Gyulai Erkel Gimn.)	11,57
3. Barta	(Komlói MüM 501.)	10,88

Diszkoszvetés

1. Kósa Zs.	(Bp. Petrik Techn.)	42,30
2. Buzás	(Bp. I. István Gimn.)	35,10
3. Gyimesi	(Bp. Széchenyi Gimn.)	34,56

Gerelyhajítás

1. Lugos Á.	(Bp. Leövey Gimn.)	45,34
2. Barta	(Komlói MüM 501.)	41,90
3. Takács Á.	(Barcsi Gimn.)	41,18

II. korcsoport

100 m

1. Kocsis M.	(Győri Révay Gimn.)	12.2
2. Balatoni	(Bp. Könyves Gimn.)	12.3
3. Neducsin	(Pécsi Nagy L. Gimn.)	12.3

300 m

1. Lajkó Zs.	(Bgyarmati MüM 217.)	41.7
2. Gaál	(Bp. Martos Gimn.)	42.1
3. Bata	(Szolnoki Közg. Szak. Isk.)	43.1

80 m gát

1. Wieland I.	(Komlói Gimn.)	11.8
2. Tóth É.	(Bp. Könyves Gimn.)	12.8
3. Takács	(Győri Közg. Techn.)	13.1

Magasugrás

1. Tichy M.	(Szegedi Sárvári Gimn.)	152
2. Szalai	(Bp. Könyves Gimn.)	152
3. Vadász	(Oroszlányi Gimn.)	152

Távolugrás

1. Antal R.	(Dunaújvárosi Techn.)	527
2. Balatoni	(Bp. Könyves Gimn.)	522
3. Wieland I.	(Komlói Gimn.)	514

Súlylökés

1. Vasvári M.	(Zalaegersz. Csányi Közg. T.)	11,68
2. Pogyor	(Nyíregyháza, Kölcsey Gimn.)	10,56
3. B. Kun	(Gyulai Erkel Gimn.)	10,31

Diszkoszvetés

1. Didek A.	(Bp. Ihász Gimn.)	36,84
2. Pogyor	(Nyíregyházi Kölcsey Gimn.)	36,66
3. Varga	(Bp. Dózsa Gimn.)	34,66

Gerelyhajítás

1. Didek A.	(Bp. Ihász Gimn.)	38,58
2. Taraszár	(Bp. Rudas Gimn.)	32,66
3. Tóth M.	(Tiszafüredi Gimn.)	28,48

Csapatverseny

Magasugrás

1. Bp. Toldy Gimn.	(Bogdán, Nagy M., Truth, Kovács, Rubányi)	139,0 átlag
2. Gyulai Erkel Gimn.		135,8 átlag
3. Makói József A. Gimn.		135,6 átlag

Távolugrás

1. Orosházi Táncsis Gimn.	(Tóth, Csöke, Kiss, Misota, Szöllősi)	484 átlag
2. Miskolci Hermann Gimn.		470 átlag
3. Hódmezővásárhelyi Gimn.		466 átlag

Súlylökés

1. Gyulai Erkel Gimn.	(Bánfi, B.Kun, Bundik, Rotics, Balogh K.)	9,64 átlag
2. Bp. Ihász Gimn.		9,49 átlag
3. Orosházi Táncsics Gimn.		9,44 átlag

Diszkoszvetés

1. Gyulai Erkel Gimn.	(B.Kun, Bundik, Bánfi, Dányi, Tóth, Balogh)	29,01 átlag
2. Bp. Ihász Gimn.		28,80 átlag
3. Budaörsi Gimn.		28,20 átlag

Gerelyhajítás

1. Tiszafüredi Gimn.	(Fodor, Kerekes, Csizmadia, Becsár, Tóth)	28,98 átlag
2. Gyulai Erkel Gimn.		27,28 átlag
3. Bp. Toldy Gimn.		27,00 átlag

4×100 m

1. Bp. Könyves Gimn.	(Gutai, Balatoni, Tóth, Haptmann)	51
2. Győri Révay Gimn.		52
3. Orosházi Táncsics Gimn.		52,2

3×800 m

1. Szolnoki Közg. Szakközépisk.	(Bata, Molnár, Pomádi)	7:21,6
2. Hódmezővásárhelyi Gimn.		7:32,5
3. Zalaegerszegi Csányi Közg. Techn.		7:34,8

Barátság ötpróba

1. Dunaújvárosi Gimn.	(Antal R., Antal E., Máté Á., Máté Zs., Hoicz, Újvári)	16,385 pont
2. Orosházi Táncsics Gimn.		16,117 pont
3. Érdi Gimn.		13,516 pont

FIÚK

I. korcsoport

100 m

1. Madarász J.	(Miskolci Gépipari Techn.)	10,8
2. Pavek	(Győri Révai Gimn.)	10,9
3. Pósvári	(Bp. Madách Gimn.)	11,1

200 m

1. Madarász J.	(Miskolci Gépipari Techn.)	22,1
2. Regős	(Pécsi Gépipari Techn.)	22,8
3. Kovács N.	(Budaörsi Gimn.)	22,9

400 m

1. Kovács N.	(Budaörsi Gimn.)	50,3
2. Regős	(Pécsi Gépipari Techn.)	50,6
3. Madai	(Bp. Budai Nagy A. Gimn.)	50,7

800 m

1. Fekete S.	(Bp. Landler Techn.)	1:56,7
2. Erdős	(Kaposvári Táncsics Gimn.)	1:57,7
3. Zemen	(Váci Gimn.)	1:57,7

1500 m

1. Sári E.	(Debreceni Tóth Gimn.)	4:03
2. Zemen	(Váci Gimn.)	4:04,7
3. Hegedűs	(Győri Építőip. Techn.)	4:05,8

3000 m

1. Báthori	(Bp. Kölcsey Gimn.)	8:56,2
2. Ita	(Pécsi Nagy Gimn.)	8:59,8
3. Kormos	(Budaörsi Gimn.)	9:07,6

110 m gát (91,4 cm)

1. Dóczi F.	(Nagykanizsai Mező Gimn.)	14:9
2. Lippay	(Siófoki Gimn.)	15:1
3. Kozma	(Miskolci Földes Gimn.)	15:2

Magasugrás

1. Sidó Cs.	(Bp. Vendéglátóip. Techn.)	182
2. Tari	(Csongrádi Gimn.)	178
3. Bori	(Bp. Hámán K. Gimn.)	174

Távolugrás

1. Kandár	(Nagyk. Landler Gimn.)	669
2. Balogh	(Bp. Kilián Gimn.)	667
3. Sárközi	(Orosházi Gimn.)	642

Rúdugrás

1. Steinhacker R.	(Bp. Eötvös Gimn.)	420
2. Jozsa	(Makói Gimn.)	340
3. Bálványos	(Makói Gimn.)	320

Hármasugrás

1. Andor L.	(Bp. Rákóczi Gimn.)	14,34
2. Kiss L.	(Bp. Corvin Szakközépisk.)	13,98
3. Hecz	(Kaposvári Táncsics Gimn.)	13,93

Súlylökés (6 kg)

1. Várkonyi G.	(MüM 56)	15,80
2. Gyergyói	(Bp. Petőfi Gimn.)	15,39
3. Kósa	(Nyíregyházi Sasvári Gimn.)	15,04

Diszkoszvetés (1,5 kg)

1. Földi M.	(Kaposvári Munkácsy Gimn.)	50,78
2. Gyergyói	(Bp. Petőfi Gimn.)	50,52
3. Szauer	(Bp. Gépipari Techn.)	47,80

Gerelyhajítás

1. Zenczov	(Bp. Faipari Techn.)	56,48
2. Fehérvári	(MüM 56.)	56,10
3. Rédl	(Gy. Erkel Gimn.)	55,04

Kalapácsvetés (6 kg)

1. Farkas J.	(Bp. Landler Techn.)	56,04
2. Medinácz	(Bp. Bem Szakközépisk.)	53,54
3. Bozóki	(Bp. Autóközlekedési Techn.)	52,04

II. korcsoport

100 m

1. Fodor Gy.	(Bp. Vörösmarty Gimn.)	11,1
2. Gémesi	(Bp. Kölcsey Gimn.)	11,3
3. Zaccomer	(Szekszárdi ITSK)	11,4

400 m

1. Gyarmati M.	(Bp. Bezerédy Gimn.)	53
2. Kőszegi	(Bp. Autóközlekedési Techn.)	53,1
3. Markó	(Bp. Madách Gimn.)	53,1

800 m

1. Szekeres J.	(Bp. MüM 7.)	2:03,8
2. Fábri	(Balassagyarmati Gimn.)	2:04,8
3. Szekeres I.	(Dunaújvárosi Gimn.)	2:04,9

100 m gát

1. Preininger K.	(MüM 24.)	15,2
2. Bagó	(Jászberényi Gimn.)	15,4
3. Oltvai	(Bp. Petőfi Gimn.)	15,5

Magasugrás

1. Katona G.	(Bp. Könyves K. Gimn.)	174
2. Miklós	(Bcsabai Közg. Techn.)	170
3. Fülöp	(Bp. Hídépítő Techn.)	
Juhász	(Győri Építőip. Techn.)	165

Távolugrás

1. Magyar Gy.	(Kőszegi Gimn.)	621
2. Kliszek	(Gyulai Gimn.)	613
3. Katona	(Bp. Könyves K. Gimn.)	604

Rúdugrás

1. Kocsis I.	(Szolnoki MüM 605.)	300
2. Fülöp	(Bp. Hídépítő Techn.)	300
3. Molnár	(Debreceni Fazekas Gimn.)	280

Súlylökés (5 kg)

1. Tokos Z.	(Bp. Puskás Techn.)	14,19
2. Kaltenecker	(Bp. Than K. Techn.)	14,15
3. Cserenyecz	(Orosházi Gimn.)	13,72

Diszkoszvetés (1,5 kg)

1. Mutafov M.	(Bp. Kossuth Gimn.)	41,66
2. Tokos	(Bp. Puskás Techn.)	38,76
3. Kaltenecker	(Bp. Than K. Techn.)	38,22

Gerelyhajítás

1. Német P.	(Bp. 30. sz. ITSK)	48,86
2. Paragi	(Bp. MüM 13.)	47,88
3. Gyöngyös	(Bonyhádi Gimn.)	46,16

Kalapácsvetés (5 kg)

1. Kapusi I.	(Ózdi Szakközépisk.)	57,04
2. Mészáros	(Bp. Élelm. Szakközépisk.)	53,84
3. Krap	(Bp. Árpád Gimn.)	47,24

Csapatverseny

Magasugrás

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Bencsik, Lakatos, Sárközi, Gombkötő, Gyimesi)	163	átlag
2. Esztergomi Bányaipari Techn.		163	átlag
3. Kaporvári Munkácsy Gimn.		163	átlag

Távolugrás

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Sárközi, Kaján, Gyimesi, Bencsik, Kaplár)	596,8 cm átlag
2. Miskolci Kohó- és Öntőipari Techn.		594,6 cm átlag
3. Bp. Kölcsey Gimn.		591,4 cm átlag

Rúdugrás

1. Gyulai Erkel Gimn.	(Makó, Gabnai, Marsteincz, Hunyadi, Sárga)	290

Súlylökés

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Szalai, Cserenyecz, Tóth, Lakatos, Sárközi)	11,59
2. Battonyai Gimn.		11,52
3. Gyulai Erkel Gimn.		11,09

Diszkoszvetés (1,5 kg)

1. Törökszentmiklósi Mezőgazd. Techn.	(Balla, Kurucz, Hesnek, Balogh, Kiss)	36,25
2. Orosházi Táncsics Gimn.		36,12
3. Bp. Petőfi Gimn.		34,65

Gerelyhajítás

1. Gyulai Erkel Gimn.	(Rédl, Sárga, Pusztai, Csákány, Bereczki)	44,34
2. Bonyhádi Gimn.		43,80
3. Battonyai Gimn.		43,03

4×100 m

1. Győri Révay Gimn.	(Szobinger, Mészáros, Szabó, Pavek)	44,2
2. Miskolci Kohó- és Öntőipari Techn.		44,5
3. Pécsi Gépipari Techn.		45

4×400 m

1. Kaposvári Táncsics Gimn.	(Istóth, Farkas, Hecz, Erdős)	3:33,5
2. Bp. Táncsics Gimn.		3:34,1
3. Miskolci Földes Gimn.		3:35,7

4×800 m

1. Bp. Táncsics Gimn.	(Kovács J., Balogh, Velekei, Benyovszki)	8:17
2. Bp. Kölcsey Gimn.		8:20,8
3. Bp. Landler Techn.		8:26,6

Barátság ötpróba

1. Orosházi Táncsics Gimn.	(Káplár, Donauer, Gyimesi, Bencsik, Lakatos, Sárközi)	12 454 pont
2. Szegedi Radnóti Gimn.		10 295 pont
3. Nyiregyházi Vasvári Gimn.		10 122 pont

Összeállította: DÉKÁN ANTAL

Szemle

15 éves a gyógytestnevelés Debrecenben

Debrecenben 15 évvel ezelőtt indult meg az iskolai gyógytestnevelés. Ez az évforduló is bizonyítja, hogy a mi társadalmi rendünkben valóban legfőbb érték az ember. Talán nincs is Magyarországon kívül máshol országos jelentőségű intézkedés a testileg gyengébb, beteg vagy betegség utáni megfigyelés alatt álló iskolás gyermekek testi fejlődésének biztosítására.

Debrecenben néhány év óta már igen rendezett, szinte ideális körülmények között folyik az iskolai gyógytestnevelés. A Városi Tanács külön tornatermet biztosított e célra. 400 tanuló jár gyógytestnevelésre, fele belgyógyászati, fele ortopéd beutalt. Az Egészségügyi Osztály állandó helyszíni orvosi ellenőrzést biztosít, így a szívbetegek tornáztatása is megoldást nyert. Az ortopéd beutaltak heti egy alkalommal úszásoktatásban is részesülnek.

Az iskolai gyógytestnevelés munkáját két nevelő irányítja. Ez a munka nem olyan mutatós, színes, gazdag, mint az iskolai testnevelés általában. De az emberi segítségre rászoruló tanulók hálája, szeretete, ragaszkodása sok tekintetben kárpótolja a nevelőt a rendes iskolai testnevelés keretei között elérhető sikerek elmaradásáért. Azzal, hogy a tanulók önbizalmát, jókedvét visszaadjuk, s önmaguk is érezhetik a közös foglalkozások eredményességét, elérhetjük ennek a speciális munkaterületnek a legfőbb célkitűzését. Évről évre erre törekszünk.

Kálmánchey Tiborné
gyógytestnevelő tanárnő

Fontos láncszem

Ismeretes, hogy a Szovjetunió Minisztertanácsa és a Szovjet Kommunista Párt Központi Bizottsága 1966-ban határozatot hozott az iskolai testnevelés és sport további feladatairól. A határozat rámutatott arra, hogy a fejlődő generáció testi fejlődésének alapjait az iskolának kell megteremtenie, mert ez a fiatalság nevelése rendszerének egyik igen fontos láncszeme. Az iskola feladata, hogy a tanulókban kifejlessze a szükséges tudást és jártasságot. A testnevelés és a sporttevékenység révén a tanulók sokoldalú fejlődését kell biztosítani.

Az ország művelődésügyi szervei — együttműködve a Szovjetunió Sportegyesületeinek és Sportszervezeteinek Szövetségével — sikeresen kezdték meg a határozat végrehajtását.

Új testnevelési tantervet fogadtak el, a szövetségi köztársaságok művelődésügyi minisztériumaiban külön testnevelési osztályokat hoztak létre, s szakfelügyelőket rendszeresítettek a területi, kerületi, városi osztályokon.

Az iskolákban már rövid idő alatt is javult a helyzet mind a testnevelési órákon, mind a sportfoglalkozásokon. Ehhez az ifjúsági szervezetek nagy segítséget nyújtottak különféle sportrendezvényeikkel, mint pl. az „Egészség ünnepe", „Olimpiai tavasz", „Vidám delfin", „Olimpiai hópehely", „Aranykorong", „Bőrlabda" és egyéb más akciókkal.

Igen nagy mértékben aktivizálta az iskolákat az 1967-ben megrendezett X. Össz-szövetségi Spartakiád, amelynek keretében 50 tanuló teljesítette a mesterfokú sportolói szintet, 71 tanuló mesterfokú jelölt lett, 123 fő pedig teljesítette az első osztályú szintet. Összesen több mint 200 új országos rekord született.

Több városban speciális egészségügyi csoportokat szerveztek, s ezek számára speciális foglalkozásokat rendszeresítettek.

A tanárképzés fokozott ütemű biztosítására az Orosz Szövetségi Köztársaságban egy testnevelési főiskolát, és három pedagógiai főiskolát hoztak létre, hat pedagógiai főiskolán pedig testnevelési szakképzést biztosítottak, s 42 testnevelési szakiskolát nyitottak meg. Kétezer nevelőt, akik a falusi iskolákban tanítanak majd, egyéves továbbképzésben részesítettek.

1967-ben jóváhagyták a sportlétesítmények előírását is, s néhány év alatt olyan iskolai sportbázisokat létesítenek, amelyek biztosítják a tanterv maradéktalan megvalósítását.

Jelenleg az iskoláknak 21 ezer tornatermük, 150 ezer kosár- és röplabdapályájuk, 120 ezer labdarúgópályájuk és 15 ezer sporttelepük van. Iskolai sportköröket hoznak létre azokban az iskolákban is, ahol eddig ezt még nem szervezték meg. Hiányosságként említik, hogy még ma is van több olyan iskola, ahonnan nem kerülnek ki minősített sportolók. Növelik az anyagi bázist is. Komoly hiányosságként vetik fel, hogy nem megfelelő a gyermek-sportfelszerelések gyártása, s még nem adtak ki testnevelési tankönyvet sem.

Helyesen állapítják meg, hogy a tanulók testnevelése és sportja nemcsak egy ügybuzgó, lelkes nevelő feladata és munkája, hanem az egész tantestületé, élén az igazgatóval és az iskola egész társadalmi aktívájával.

(A Szovjetszkij Szport 1968. márc. 12. számában megjelent közlemény alapján. MTS Dokumentáció.)

S. I.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 4 1968 г.

Иштван Шош: Опыты и задачи в области спорта средних школ 97

д-р Зольтан Кальманчеи: Исследование в связи с отметками физкультуры 100

Шарольта Бечи Берталан: Школьная физкультура в ГДР на новом пути 105

Ласло Бекефи: Вспомогательные и принуждающие положения в обучении прыжку в длину 110

Тамаш Надь: Программирование в обучении физкультуре 115

ИНФОРМАЦИИ 122

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 128

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 4/1968.

István Sós: Erfahrungen und Aufgaben im Sport der Schulen mittlerer Stufe 97

Dr. Zoltán Kálmánchey: Untersuchung zu den Zensuren im Fach Körpererziehung 100

Sarolta Becsy Bertalan: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen (III) 105

László Békefi: Helfende und zwingende Stellungen im Unterricht des Weitsprungs 110

Tamás Nagy: Programmieren in der Körpererziehung 115

INFORMATION 122

RUNDSCHAU 128

● Központi konferencia az NDK iskolai sportjáról

A Weimarban megtartott konferencia sokrétűen elemezte az iskolai sport jelentőségét. A több mint húsz felszólalás közül különösen érdekes és aktuális volt *H. Schultzé*nak, egy műszaki iskola igazgatójának felszólalása, amelyben elemezte a sport nevelő hatását. Véleménye szerint az iskolai sport különösen alkalmas a közösségi munka és a kollektív szellem kialakítására, amely elválaszthatatlanul hozzátartozik a szocialista személyiség eszményéhez. A továbbiakban rámutatott az iskolai sport fejlesztésének néhány fontos feltételére: a hagyományokra, a tanári kar hozzállására, a testnevelő tanár szakmai és politikai felkészültségére, a jutalmazás fontosságára, a hangulatos, élményszerű versenyek rendezésére stb. (Körperkultur, 1967. 7. sz.)

● Testnevelő tanárok konferenciája

Ez év januárjában Frunzéban megtartották a testnevelő tanárok első konferenciáját Kirgizia, Lettország, Üzbegisztán és Kazahsztán szakembereinek részvételével. A küldöttek legtöbbjének beszédében a testnevelés-oktatás korszerűsítéséről, az iskolán kívüli foglalkoztatásról és az aktív pihenés megszervezéséről volt szó. Szóba került a tanulók nyári pihenésének szervezése, az iskolai sporttelepek és sportudvarok építése, a sportmozgalom továbbfejlesztése. A konferencián felszólalt *A. Kanyimetov*, a Kirgiz SZSZK művelődési minisztere, és ismertette a létesítmények fejlődését, a testnevelő tanárképzés színvonalát, a felügyeleti szervek működését. Beszámolt a sportélet fellendüléséről, amelynek egyik jele, hogy a X. Spartakiádon 400 000 ember vett részt, a különböző versenyeken több mint 45 000 tanuló szerzett minősítést valamilyen sportágban. Nagy szerepet játszottak a fejlődésben a sportiskolák, amelyek csak néhány éve működnek, de számuk máris eléri a 41-et és 15 000 tehetséges fiatal tanulót foglalkoztatnak. Érdekes megállapítást tett a testnevelő tanárképzéssel kapcsolatban: véleménye szerint a jelenlegi főiskolai program alapján a hallgatók kizárólag csak az órák levezetését tanulhatják meg, és nem rendelkeznek szervezőkészséggel, nem képesek széles skálájú edzői munka elvégzésére. A jövőben szaktanfolyamok szervezésével igyekeznek ezen a hiányosságon segíteni. (Szovjetszkij Szport, 1968. jan. 3.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110